



嗓音保養護理指導

2001.01 制定

2020.12 修訂

2022.11 審閱

聲音是重要的溝通工具，當嗓音異常會影響工作、生活品質與人際關係。若長時間說話、不當的發聲方式、愛哭或喊叫習慣、吃刺激性食物、睡眠不足、情緒、壓力、胃食道逆流、感冒或因其他疾病等，導致聲帶發炎、水腫、長繭，均可能導致異常嗓音。

1. 請避免下列情況:

- (1)大聲說話或悄悄話或使用氣音。
- (2)長時間交談、運動時交談。
- (3)在吵雜的環境嘶叫或大哭、大笑。
- (4)音階過高或過低的發聲，如模仿的聲音。
- (5)食用刺激性食物，如煙、烈酒、辣椒或吃宵夜。
- (6)用力清喉嚨或咳痰。

2. 多喝溫水，保持喉部濕潤。

3. 採輕鬆自然音調、音量及速度說話。

4. 盡量採用腹式即丹田發聲。

5. 若聲音沙啞時，須禁聲休息。

6. 適量運動能增加肺活量及放鬆肌肉。

7. 保持平穩的情緒，規律的生活及充足的休息與睡眠。

8. 『四不』原則：不清喉嚨、不大聲喊叫、不長時間說話，不急躁說話。

9. 若有嗓音異常時或咽喉不適等問題持續未改善，需再返診就醫。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00，週六上午 9:00-12:00。

祝您 平安健康