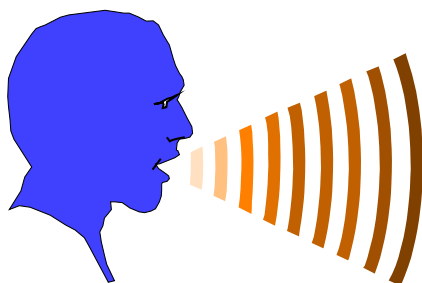


# 恢復您的美聲

## 聲帶結節手術



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

耳鼻喉科病房

帶結節俗稱聲帶長繭，通常為聲音使用過度所造成（如職業為老師或歌手）。病人會因聲音沙啞而至門診求治，經醫師確定診斷後，安排行喉顯微鏡手術切除聲帶結節，住院日數約2-3天。

## 一、手術前注意事項

1. 填寫手術同意書、手術說明書及麻醉同意書。
2. 此手術為全身麻醉，手術前一天晚上 12 點以後禁食，開水也不能喝，但慢性病人依醫師指示可飲用少量水份服藥。
3. 手術當天早上更換手術衣褲，內衣不能穿，可穿內褲，不能帶手飾、手錶、項鍊，不能化妝及擦指甲油，有活動假牙亦須拿除。
4. 送手術室前請排空膀胱，以免漲尿。

## 二、手術後注意事項

1. 飲食：術後 6 小時即可進食，須避免太熱、咖啡、濃茶及辣椒等刺激性的食物。
2. 多喝開水，保持喉部的濕潤，減少咽喉部的乾燥感。

3. 術後一週內禁止說話，可藉紙筆交談，使傷口能完全癒合及減少傷口水腫。
4. 保持口腔清潔及嘴唇的濕潤，用開水漱口，不一定要用鹽水及漱口水，因為過度的藥劑易刺激，對傷口反而不好。
5. 可能會出現聲帶腫脹，醫師會開立口服藥帶回服用，並請於一週後回門診追蹤。

### 三、出院後聲音之保健

1. 改變說話的方式
  - ①避免大聲說話或喊叫。
  - ②避免使用太高的音調或假聲發音。
  - ③避免說悄悄話，因為悄悄話發音效率較差，所花費的力量往往比正常的發聲更大。
  - ④在吵雜、吵鬧及噪音很大的場所，儘量避免交談。
2. 在快步或跑步，肌肉緊張狀態下，避免發聲。
3. 生活規律，充分的安靜休息及睡眠，儘量放鬆心情，舒解情緒和減緩工作壓力，對聲音有好處。
4. 適量的戶外運動，有助於全身肌肉的放鬆，也可

增加肺活量，間接有益於發聲。

5. 避免過量飲酒、抽煙或二手煙，以及辛辣食物。
6. 感冒時儘量少說話，因為聲帶可能已經水腫發炎，千萬不可雪上加霜。
7. 多利用肢體語言、手勢和臉部表情等來幫助溝通，和講話的對象距離不要太遠，老師可多用麥克風來教學。
8. 不要習慣用力清喉嚨或咳嗽，因為會促使空氣留在氣道粘膜上的摩擦壓力加大，成為充血發炎狀態。
9. 除工作以外的時間少說話，長話短說。

#### 參考文獻

蔡麗絲、黃士滋(20116)·眼、耳、鼻、喉病人的護理·於胡月娟總校閱兼作者，*內外科護理下冊*，(五版，1125-1126頁)·台北：華杏。