



# 黃醫師的叮嚀：

◎南太平社區醫療群／黃健郎耳鼻喉科診所 黃健郎醫師

## 一、預防感冒小秘訣

- 流行感冒盛行時，公共場所要少去，公共物品也最好避免接觸。
- 睡眠盡量充足，不要過度疲勞以免抵抗力降低。
- 門窗常開保持空氣流通。
- 下班回家後，記得先洗手。
- 早晚記得加件衣裳。
- 保持居家環境的清潔衛生。
- 煙酒要節制。
- 當他人咳嗽或打噴嚏時，記得避開一點。
- 多喝開水。
- 多吃蔬菜水果。
- 每天如果可能，服一片維生素C
- 養成運動習慣。
- 多吃高蛋白食物
- 如果已有輕微感冒症狀，如喉嚨痛時，可以用溫食鹽水漱口消毒。
- 感冒症狀浮現時，宜多喝水，多休息或儘早就醫，以免惡化成重感冒。



## 二、音聲保健原則

- 使用適當的音量說話：避免大聲吼叫或提高音量，尤其在吵鬧的環境，使用麥克風將可免除大聲說話的弊端。
- 使用軟起聲說話：每句話的第一個字輕輕的發聲，讓氣流與聲音同時出來。
- 使用適當的速度說話：一句話的字數以不超過7到10個字為限，句子與句子中間需做暫停頓。
- 使用適當的音調說話：避免音調太低，以減少發聲時的阻力和聲帶緊張。
- 注意音聲休息：工作時避免滔滔不絕，工作之餘避免長時間聊天、打電話。
- 多喝溫開水，以補充聲帶因長期使用而散失水份。
- 避免吃刺激性的食物，如煙、酒、辣椒、薑茶、咖啡等。
- 要有充足的睡眠，適當的運動，以保持良好的聲帶彈性。
- 感冒時儘量減少音聲使用：有音聲障礙時，音聲休息最好的方法，不可使用耳語說話，若症狀持續二週以上，應儘早看醫師。
- 注意說話時情緒的穩定性：在情緒極度高昂時，如盛怒、悲傷等，應避免無限制的發音發聲。

## 三、流鼻血怎麼辦？

- 讓患者安靜坐下，張口呼吸，頭稍微低下，身體微向前傾；若有血液流到喉嚨，不要吞下。
- 用食指和拇指將鼻孔由鼻翼向鼻中膈方向、向下持續壓迫五分鐘。
- 5分鐘後鬆放開手指，若鼻血仍流不止，再輕捏5分鐘；之後若仍血流不止或止血不完全，應馬上到醫院請醫師處理。
- 經由上述止血步驟，再到醫院請醫師詳細檢查出血點及原因。

### 醫師簡介

黃健郎醫師

南大平社區醫療群／黃健郎耳鼻喉科診所

