



## 農曆新年之護聲貼士

農曆新年，又是大家與親友共聚的好時節！不過無論是成人及兒童，往往在節日期間，都會不自覺地跌入傷聲陷阱。

### 親友相聚同祝賀 切勿喧嘩齊忘我

新年時節，親友拜年時都會熱熱鬧鬧。在大家祝賀、高談闊論的同時，甚至會加入不同的娛樂，如卡拉OK或麻雀消遣。在嘈雜的環境下，大家則自然提高聲量。加上情緒高漲，大家則更有可能高聲叫嚷，忘我慶賀。加上難得相聚，大家會說個不停，過度用聲。如玩樂至深宵，睡眠時間不足，更會減低聲帶休息的機會，容易於翌日出現聲沙情況。

### 新年佳餚美食多 過多煎炸吃出禍

有很多賀年食品都是煎炸或熱氣的，如油角、芋蝦、瓜子等，進食後會容易感到喉嚨乾涸，甚至導致喉嚨痛。當喉部紅腫時，再濫用或不當用聲，會較易導致聲音沙啞，甚至失聲。有胃酸倒流的人士，要注意別吃過多或太夜進食，以免進一步使胃酸倒流的情況嚴重，容易導致聲沙。

祝大家新一年，緊記：

說話時運用適當的聲量，避免發聲時過度用力。

要讓聲帶有充分的休息，切忌過度用聲。

別進食過多煎炸或辛辣食品，進食後別忘多喝水。

曾患有聲線障礙，更要倍加注意，以免進一步損害聲帶，或使高危一族增加患上聲線障礙的機會。倘若出現聲沙情況多於一星期或以上，建議盡早接受耳鼻喉專科的聲帶檢查。📞