

# 聲帶結節之護理指導

## 一、 什麼是聲帶結節？

聲帶結節是一種因長期喉嚨過度使用所引起的聲帶損傷，初期可能導致慢性聲帶發炎，隨後表現為聲帶表皮增厚及皮下組織的良性增生，造成聲音沙啞。若未及時治療，聲帶結節可能會變得持久，並影響發聲能力。

## 二、 造成聲帶結節的原因：

1. 過度使用聲音：如老師、歌手、教練等長期需大聲說話的職業。
2. 不正確的發聲習慣：如未經專業訓練的歌手或感染後未能正確發聲。

## 三、 症狀：

1. 聲帶表面可能出現紅色突起的腫塊，隨後形成白色的小結節。
2. 聲音沙啞：無痛，但會導致聲音沙啞及發聲困難。
3. 吞嚥時感覺喉嚨有異物，且可能伴隨喉嚨乾燥、疼痛或緊繃感。
4. 若不及時治療，聲帶組織的變化在初期可逆，但超過一年後則可能無法自行消除。

## 四、 醫生處置方法：

1. 早期語言治療：改變說話習慣並進行發聲訓練，如使用腹式呼吸發聲，可使結節逐漸縮小甚至消失。
2. 喉顯微手術：若超過一年且語言治療無效，可考慮進行喉頭顯微手術（microflap approach）切除結節。手術後仍需進行語言治療，以防復發。

## 五、 手術前注意事項：

1. 聲帶休息：手術前應儘量少說話，讓聲帶休息。
2. 口腔衛生：手術前一天晚上及當天早上使用漱口水清潔口腔。
3. 術前準備：完成手術同意書及麻醉同意書。手術前一天午夜 12 點後禁食。
4. 手術溝通工具：術後使用紙筆或手勢與他人溝通，避免說話。

## 六、 手術後注意事項：

1. **半坐臥位**：手術後保持床頭抬高 30 度，以避免血液誤吸入氣管。
2. **出血觀察**：若咽喉有液體下流，將其吐出以觀察是否有出血。
3. **飲食**：術後 6 小時內可開始冷流質或軟質飲食，避免酸性飲料及刺激性食物。
4. **口腔護理**：術後應保持口腔清潔，餐後可用冷開水漱口，避免過度使用藥物刺激傷口。
5. **嚴格禁聲**：術後需禁聲 2-3 週，避免清喉嚨等動作。

## 七、 出院後照護：

1. **避免喉頭出血**：若有出血現象，靜臥並以冰水漱口，若流血不止，需立即就醫。
2. **聲帶護理**：多喝水保持聲帶濕潤，並學習正確發聲方法。傷口痊癒前儘量少說話。
3. **飲食與生活建議**：採軟質飲食，避免辛辣、過甜食物及菸酒，避免去公共場所以防感染。
4. **聲音復健**：適當的戶外運動如慢跑，能增加肺活量，有助於發聲復健。
5. **情緒管理**：保持規律生活、充足休息及放鬆心情，有助於聲帶的恢復。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康