



行天宮醫療志業醫療財團法人

恩主公醫院

無私奉獻・謙卑服務 En Chu Kong Hospital

耳鼻喉科護理

慢性咽喉炎日常生活 保養事項

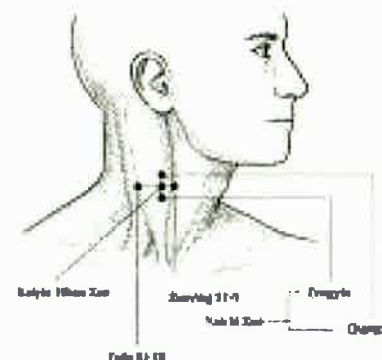
SORE THROAT



慢性咽喉炎日常生活保養事項

1. 平日應均衡飲食，少量多餐，避免刺激性食物，如：二手菸、咖啡、茶、酒及辛辣及油炸食物。
2. 避免習慣性清喉嚨的動作。
3. 喉嚨若有異物(痰液)時，此乃慢性發炎所引起，並非有異物或有痰，此時應增加溫開水攝取，避免用力咳嗽或清喉嚨。
4. 睡前兩小時勿進食，若您已有吃宵夜的習慣，應即早戒除。
5. 吃飽飯勿馬上坐下或躺下，應走動約10分鐘幫助消化，並減少胃酸的逆流造成喉部不適。

6. 睡覺時可將枕頭墊高或睡兩個枕頭。
7. 依照醫師開立處方服藥，飯前藥若忘記服用，可連同飯後藥一併服用，切忌就不吃飯前用藥。
8. 儘量避免長時間大聲說話或喊叫。
9. 慢性咽喉炎治療過程至少一個月，療程中可能需要調整藥物及劑量，所以請密切與您的醫師配合門診追蹤治療。



恩主公醫院祝您平安、健康

明大/210mmx297mm/105/10/15/BMFB0E020

23702新北市三峽區復興路399號

電話：(02)2672-3456