



1. Bol su için

Sağlıklı bir ses için ses tellerinin nemli olması gerekir. NEM sesin, ses tellerinden kolay geçmesini sağlar. Yeterli mukus olmazsa daha zor ses üretilir ve buna bağlı olarak ses tellerinde inflamasyon ve şişme meydana gelir.

- ✓ Günde en az iki litre su içmesi önerilmektedir.
- ✓ Su, meyve suyu, bitki çayı ve kafeinsiz içeceklerin tüketilmesi önerilmektedir.

2. Alkollü ve kafeinli içeceklerden uzak durun: Alkol ve kafeinli içecekler, ses organınızdaki suyun emilimine sebep olur. Boğazda ve ses organında kuruluğa sebep olurlar.

3. Bulduğunuz ortamların nemli olmasını sağlayın.

4. Larengofarengeal Reflü (LFR) hastası iseniz hemen tedavi olun: Larengofarengeal Reflü (LRF) midedeki asidin yemek borusuna gelmesidir. Asit yemek borusuna geçip ses organını etkiler.

5. Beslenmenize dikkat edin

Baharatlı yiyecekler, asitli yiyecek ve içecekler (turunçgiller, domates vb.) alkol, kızarmış ve yağlı yiyecekler, kafein, karbonatlı içecekler, nane, çikolata tüketmekten kaçınin.

6. Yemekten sonra ağır egzersiz yapmaktan ve şarkı söylemekten kaçınin. Uyumak için 3-4 saat bekleyin.

7. Eğer fazla kilonuz varsa verin.

8. Hatalı / Aşırı ses kullanmaktan kaçınin.

Tezahürat yapmak, çığlık atmak ve bağırarak ya da yüksek sesle konuşmaktan kaçınin

Aşırı konuşmayın

Telefonda uzun süre konuşmaktan kaçınin

Odadan odaya bağırarak yerine konuşacağınız kişinin yanına gidin

Kalabalık ortamlarda konuşmaktan kaçınin

Eğer kalabalık bir ortadaysanız, konuştuğunuz kişi ile yakın durun

Geniş bir oda, salon yada sınıfta konuşuyorsanız mikrofon / amplifikasyon kullanın

Eğer sesinizi çok fazla kullanıyorsanız, kendinize “ses molası” verin ve molada sesinizi kullanmayın

9. Stresli olduğunuzda konuşmaktan kaçının

10. Fısıldayarak konuşmaktan kaçının

11. Boğaz temizleme alışkanlığınızı bırakın

Doktorunuz bu sorun için size ilaç tedavisi verebilir ancak daha önemlisi boğaz temizleme alışkanlığınızdan kurtulmanızdır.

12. Sigara ve sigara dumanından uzak durun

13. İlaç kullanımında dikkatli olun

Bazı ilaçlar ses organını ve sesi olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Pastiller, Alerjiler için kullanılan antihistaminikler, diüretikler, progesteron-dominan kontraseptif ilaçlar ve daha bir çok ilaç sesi olumsuz etkileyebilmektedir. Lokal anestezi boğaz spreyleri ve vokal performansı etkileyebilmektedir.

14. Çalıştığınız ortamdaki havanın kuru, tozlu, kirli olmamasına dikkat edin

Uzun süre kirli havayı teneffüs etmekten kaçınınız. Sigara dumanı, toz, küf, ve/ veya kimyasal maddeler içeren havayı solumak ses organı ve ses sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Buhar makineleri kullanmak ve bol su tüketmek bu tarz ortamlarda size yardımcı olacaktır.

15. Genel sağlığınıza dikkat edin

16. Düzenli egzersiz yapın

17. Boyun ve omuz kaslarınızın gevşek olmasını sağlayın

18. Konuşurken/ şarkı söylerken vücut duruşunuza özen gösterin

19. Nefesinizi iyi kullanın