



BUÜ-SUAM KULAK BURUN BOĞAZ ANABİLİM DALI

SES SAĞLIĞI BİLGİLENDİRME FORMU

FR-HYE-04-313-08

1. SES SAĞLIĞI İÇİN SAKINCAI YİYECEK VE İÇECEKLER

- ❖ Kafeinli içecekler (çay, kahve)
- ❖ Alkollü içecekler
- ❖ Limon / Limonlu içecekler
- ❖ Soda
- ❖ Fazla tuzlu yiyecekler
- ❖ Baharatlı yiyecekler
- ❖ Asitli içecekler (kola , gazoz , asitli meyve suları vb.)
- ❖ Kızarmış ve yağlı yiyecekler
- ❖ Soğuk içeceklerin tüketilmesi
- ❖ Karbonatlı içecekler
- ❖ Çerez, kuruyemiş
- ❖ Çikolata
- ❖ Nane/ mentollü yiyecekler

2. SES SAĞLIĞI İÇİN YARARLI YİYECEKLER

- ❖ **SU !!!**
- ❖ İçeceklerin ılık tüketilmesi
- ❖ Dengeli beslenme (tahıl, sebze ve meyve ağırlıklı beslenme)
- ❖ Nemi arttıran besinler tüketme
 - Kavun, Karpuz, Sulu meyveler, Salatalık, Armut, Elma, Şeftali, Tavuk Suyu, Sebze, Et suyu, Marul, Yeşillik
 - Taze sıkılmış meyve suları (pişmiş, kaynamış ya da pastörize değil)
- ❖ A, C ve E vitamini içeren besinler tüketme
- ❖ Bal
- ❖ Zencefil çayı

3. SES SAĞLIĞI İÇİN KAÇINILMASI GEREKEN İLAÇLAR

- ❖ Aspirin
- ❖ Antihistaminikler
- ❖ Diüretikler
- ❖ Lokal anestezipler
- ❖ Kafein içeren ilaçlar
- ❖ Mentol içeren ilaç/ pastiller