



甲状腺术后： 3招护好“金嗓子”

◎内江市第一人民医院 黄庆玲

不少甲状腺术后患者会声音沙哑、发声费力、喉咙发紧，很多人以为是“术后正常现象”而选择硬扛。但若不及时科学养护，不仅恢复慢，还可能留下长期声音问题，严重影响生活。其实，甲状腺手术影响声音主要因喉返神经受牵拉、水肿，导致声带活动受限。掌握3个养护要点，多数人1~3个月声音可恢复，甚至更稳。

科学用嗓，给声带“减负缓冲”

术后声音问题的关键在于“声带使用不当”。要么过度沉默，让声带“变懒”，功能逐渐退化；要么忍不住多说话，加重声带负担。正确的做法是分阶段“按需用嗓”。

术后1~3天是“静音黄金期”。此时喉返神经水肿显著，声带极为脆弱。患者宜只说“喝水”“谢谢”等必要短句，勿打电话、发语音，也别刻意小声，因其更易致声带疲劳。若需沟通，优先用手势、写字或打字，减少振动，为声带营造安静恢复环境。

术后1~4周进入“循序渐进期”。此时声带渐适应，可适当延长说话时长，但每日累计不超过2小时，且每说20分钟休息5分钟，期间喝少量温水润喉。要避免清嗓子、大声咳嗽或喊叫，喉咙痒可通过深呼吸或轻吞咽缓解，以防气流冲击加重声带损伤。

术后1~3个月是“巩固恢复期”。当声音有明显好转迹象，便可恢复日常交流。不过，像长时间演讲、K歌这类高强度用嗓场景仍需避开。需耐心等待医生检查，确认声带运动恢复正常后，再循序渐

进地恢复以往的高强度用嗓活动，切不可操之过急。

饮食护嗓，吃对食物养声带

喉咙和声带的恢复离不开“温柔滋养”，术后饮食要避开“刺激陷阱”，多吃“修复帮手”。

首先要远离3类“伤嗓食物”。过烫食物，像刚煮好的粥、热汤，会刺激咽喉黏膜致充血加重水肿；辛辣食物，如辣椒、生姜、大蒜，可能引发咽喉炎症，阻碍神经恢复；坚硬粗糙食物，如坚果、薯片，吞咽易摩擦咽喉、划伤组织，给声带造成二次伤害。

推荐多吃“润喉修复餐”。术后初期，宜食温凉流质、半流质，如梨水、蒸苹果泥、小米粥，减轻吞咽负担，助声带恢复。1周后过渡到软食，如蒸南瓜、豆腐，促黏膜修复。日常可适量吃润喉食材，如银耳莲子羹，术后1周无血糖问题可喝蜂蜜水，温度别超60℃。

另外，要保持“少量多次饮水”的习惯。术后每天保证饮用1500~2000毫升温水，每次小口抿1~2口，让温水缓缓流经咽喉，起到滋润作用。切不可图一时畅快一次性猛灌，由于术后吞咽功能或许会暂时变弱，猛喝水极易引发呛

咳，进而对声带造成间接伤害，不利于恢复。

环境与康复辅助，减少外界“干扰项”

除了自身用嗓和饮食，外界环境和辅助护理也会影响声带恢复，这两点容易被忽视，却能起到“事半功倍”的效果。

先做好“环境防护”。术后1个月内，避开干燥、粉尘多的环境。空调房放加湿器，湿度保持在50%~60%；扫地洒水或用吸尘器；雾霾、风沙天外出戴棉质口罩。此外，若家中有抽烟者，要尽量避开，二手烟会刺激声带，阻碍声带恢复。

再用对“康复小技巧”。若喉咙有轻微水肿，可在医生指导下进行雾化治疗，使用生理盐水或医生开具的药物，每天1~2次，每次10~15分钟，帮助减轻黏膜水肿，缓解喉咙不适。术后2周后，可轻轻按摩颈部（避开伤口），用指腹顺时针按揉颈部两侧（喉结旁2厘米处），每次5分钟，每天1次，促进颈部血液循环，帮助神经恢复。

还要记住“及时复查”。若术后1个月声音仍无好转，甚至出现声音越来越哑、喝水呛咳、呼吸困难等情况，一定要及时就医，通过喉镜检查查看声带运动情况，排除神经损伤等问题。早发现早干预，才能避免留下长期声音隐患。

很多患者担心“术后声音再也回不到从前”，其实只要避开“完全不说话”“过度用嗓”“吃刺激性食物”这三大误区，坚持科学养护，多数人的“金嗓子”都能逐步恢复。甲状腺术后恢复是一场“慢功夫”，对声音多一点耐心和细心，才能让康复之路更加顺畅。让我们用科学的方法，守护好自己的“金嗓子”，重获清晰悦耳的声音。😊