

NY Center For Ear, Nose Throat, Sinus & Allergy, LLP

KANHAIYALAL KANTU, M.D., F.A.C.S.
SANJAY KANTU, M.D.
MANOJ KANTU, M.D.
DIPLOMATES AMERICAN BOARD
OF OTOLARYNGOLOGY

SINUS & ALLERGY
FACIAL PLASTIC SURGERY
HEARING & BALANCE DISORDERS
SNORING & SLEEP APNEA
HEAD & NECK SURGERY

Las Puntas Esenciales de doctor KANTU para su voz ...

1. El hablar en voz alta y/o con frecuencia puede conducir a un desorden de voz. Reconozca cuando su voz está cansada. Considere la formación vocal si usted tiene que hablar o cantar en voz alta, o hablar extensivamente para su trabajo. La resistencia vocal, como el atletismo, requiere habilidades especiales.
2. La ronquedad o entrecortado puede señalar un desorden de voz. Si el uno o el otro síntoma persiste durante más de una semana, consulte a su otorrinolaringólogo.
3. La tensión puede conducir a la producción de voz poderosa, causando el daño de tejido posible. Las técnicas de relajación pueden mejorar su voz y permitir que usted hable más con eficacia. Trate de estirar hombro, cuello y músculos faciales periódicamente; reduzca la marcha los alientos profundos también pueden ayudar.
4. La cafeína y el alcohol deshidratan sus cuerdas vocales. Beba mucho echar agua para combatir sus efectos secantes. Por ejemplo, para cada taza del café usted ingiere, bebe al menos una 8 onz.. cristal del echar agua.
5. Algunas medicaciones conducen a la deshidratación de las cuerdas vocales. Los antihistamínicos, tomados para fríos o alergias, encogen membranas aumentadas y reducen la saliva y la producción mucosa. Estas medicaciones pueden secar los tejidos vocales. Si usted toma medicaciones que deshidratan, mucho de bebidas echar agua y otro liquidas. Intento de guardar ambientes de trabajo y de casa en una humedad relativa del 40 por ciento o más. Un humedecedor es útil para conservarse en el dormitorio.
6. Repetidamente el limpiado de la garganta o toses puede dañar cuerdas vocales. Beber a sorbos el agua, o sorbiendo en una pastilla para la tos puede aliviar la irritación en la garganta.
7. El ardor de estómago frecuente y un gusto amargo detrás de la boca indican que los ácidos de estómago se desbordan en su laringe, que puede conducir a expresar problemas. Si usted experimenta estos síntomas, evita la comida alta ácida y la comida de noche. Consulte a su otorrinolaringólogo y eleve su cabeza con almohadas suplementarias o levante la cabeza de la cama.
8. Fumar es la causa principal del cáncer laryngeal. Además, fumar irrita tejidos y obstaculiza la capacidad de la garganta de limpiar infecciones. ¡No fume!