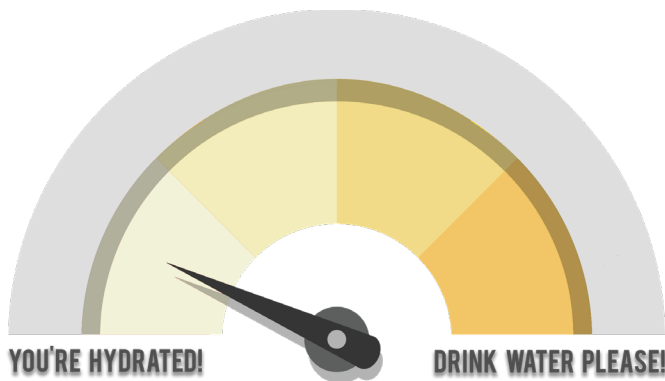


LINEE GUIDA PER L'IGIENE VOCALE

1 Controlla l'idratazione!

Se non sei sicuro di quanto sei idratato, controlla il colore della tua urina.



2 Provocano disidratazione:

Attenzione a cosa fa perdere acqua più velocemente (quanta acqua si perde è diversa da persona a persona). Se uno o più di questi fattori sono presenti nella tua vita, cerca di compensare bevendo più acqua.



3 EVITA DI SFORZARE LA VOCE

Parlare a lungo, urlare, la tosse cronica o lo schiarirsi la gola spesso, possono causare la formazione di noduli, polipi o cisti sulle corde vocali.



4 LIMITA L'ESPOSIZIONE AL FUMO

L'inalazione diretta del fumo e il fumo passivo causano disidratazione e danni a laringe, polmoni e bocca.



5 ALLERGIE

Sia gli allergeni sia alcuni farmaci per l'allergia possono influenzare la capacità di produrre un suono chiaro e sano. Discuti con il tuo medico per trovare il farmaco meno disidratante che funzioni per te.



6 REFLUSSO

Il reflusso è l'acido dello stomaco che fuoriesce dall'esofago e arriva alle corde vocali. Questa esposizione all'acido caustico può causare o aumentare il danno alle corde vocali. Parlane con il medico di base.

