

مقدمه :

گفتار اولین و مهم‌ترین وسیله ارتباطی در انسان شناخته شده است .

استفاده مناسب از گفتار و صوت بخصوص در افرادی که به صورت حرفه ای از آن استفاده می کنند الزامی است . صوت طبیعی از ، فرکانس ، زیر و بمی و رسایی مناسبی برخوردار است و هرگونه آسیب به حنجره متعاقب بیماری یا استفاده نادرست از صوت می تواند اختلالات صوتی را به وجود آورد .

علت عمده اکثر اختلالات صدا استفاده بد و نادرست و پرکاری تارهای صوتی می باشد ، نوع اول به معنای استفاده ممتد از حنجره برای اعمالی نظیر فریاد کشیدن و صاف کردن گلو می باشد . پرکاری تارهای صوتی یعنی استفاده طولانی مدت از تارهای صوتی در فرکانس های نامناسب و شدت زیاد و یا برخورد سریع و شدید تارهای صوتی در شروع آوا سازی است .

اگر پرکاری به مدت طولانی ادامه یابد باعث تغییرات واقعی در بافت حنجره به صورت ضخیم شدگی ، ندول یا حتی پولیپ تارهای صوتی می شود . این امر سبب گرفتگی و نفس آلود شدن صدا و کاهش بلندی می گردد .

به منظور جلوگیری از این مشکلات ، بهداشت صوتی لازم و ضروری است .

رعایت نکات زیر می تواند موثر باشد :

- فریاد کشیدن ، جیغ زدن و از صدای بلند غیرطبیعی استفاده کردن به تارهای صوتی آسیب می رساند لذا از چنین اعمالی اجتناب کنید .

- اگر لازم شد بلند صحبت کنید ، از ماهیچه های شکم برای خروج بیشتر هوا استفاده کنید از سفت کردن قفسه سینه خصوصاً قسمت بالای آن اجتناب کنید زیرا باعث انقباض حنجره می شود .

- سعی کنید در محیط های شلوغ و پرسروصدا صحبت نکنید عاقلانه تر است در چنین موقعیت هایی بیشتر شنونده باشید .

- حتی الامکان از تمیزکردن گلو و سرفه کردن پرهیزید . بیش از ده بار در یک ساعت سرفه یا تمیزکردن گلو در صورتی که فرد بیمار نباشد برای حنجره مضر است .

- از تنفس عمیق و بیرون دادن ناگهانی آن و آوا سازی خودداری کنید ، همزمان با بیرون دادن آرام هوا صحبت کنید .

- سطح زیر و بمی که مطلوب صدای شماست استفاده کنید . بسیاری از بیماران صوتی به علت تمایل آنها به استفاده از صدای بم تر به حنجره خود آسیب رسانده اند .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی خلیلی

گرفتگی صدا

کد سند : f-1/3/3-54

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲

- بعد از یک صحبت طولانی حتماً استراحت صوتی داشته باشید .
- اگر احساس تغییری در صدای خود کردید از خوردن غذاهای محرک و تند مانند ادویه جات و ترشی بپرهیزید .
- بعد از استفاده طولانی از حنجره حتماً با صحبت نکردن به حنجره خود استراحت دهید .
- در صورت تغییر صدا برای مدت ۱۴ روز حتماً به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید .

منبع :

Vocal health and pedagogy, Robert T. Satalof, 2006

—بازبینی توسط اساتید گوش ، حلق و بینی مرکز آموزشی درمانی خلیلی

—بازنگری : ۱۴۰۲

- زمانی که سرماخورده اید صحبت کردن خود را محدود کنید مخصوصاً زمانی که عفونت گلو دارید و تارهای صوتی ملتهب هستند و شما دچار لارنژیت شده اید ، درچنین زمانی باز و بسته شدن تارهای صوتی به راحتی به آنها آسیب می رساند .
- دود تنباکو یکی از سمی ترین موادی است که شما به داخل ریه ها می فرستید لذا از مصرف آن بپرهیزید و در محیط های پر دود از ماسک استفاده کنید .
- به خاطر داشته باشید که استرس و ناراحتی در هر قسمت از بدن می تواند انقباض و تنش ایجاد کند ، حتی در حنجره ، سعی کنید روی استرس و ناراحتی خود تسلط داشته باشید و راههایی برای رفع آن و کسب آرامش پیدا کنید .
- اگر علائم شکست ، گرفتگی و تغییر در زیر و بمی صدا را گاهی تجربه کرده اید حتماً با یک پزشک متخصص گوش و حلق و بینی یا آسیب شناس گفتار و زبان مشورت نمایید .