

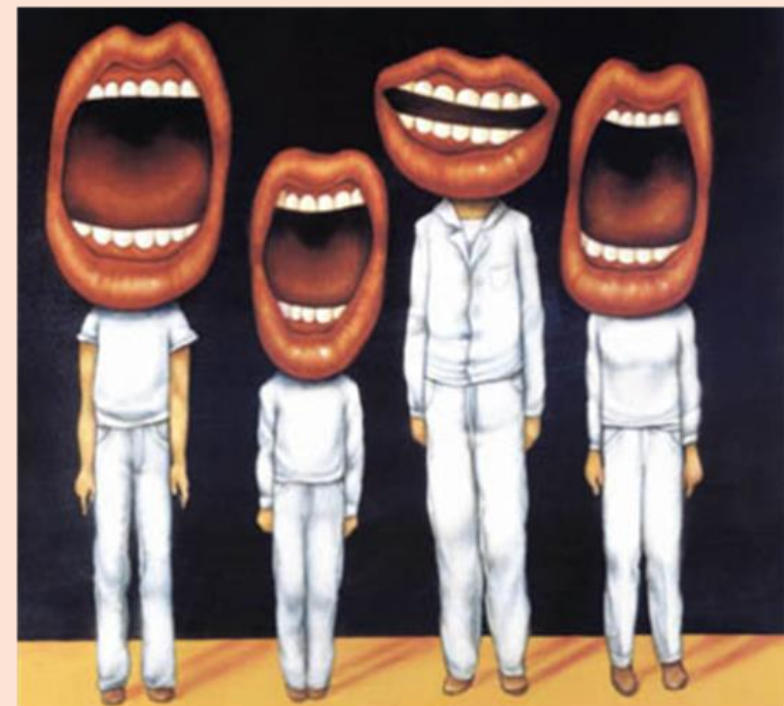


دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم توانبخشی

مرضیه حسونند-دانشجوی کارشناسی ارشد

توصیه های بهداشتی برای اختلالات صوت



مقدمه

نا آشنایی با سازوکار آواسازی صدمات جبران ناپذیری به حنجره وارد می کند. بد و نادرست استفاده کردن از صدا شایع ترین علت اختلالات صوت است، از این رو گاهی درمان جهت حذف یا اصلاح این رفتارها ارائه می شود. یکی از درمان هایی که نقش پیشگیری کننده و حتی مانع پیشروی اختلالات صوتی بالاخص در کاربران حرفه ای صوت از جمله خواننده ها، معلمین، قاریان قرآن، مجریان رادیو و تلویزیون و ... می شود برنامه می بهداشت صوتی است. در این جا به ذکر پاره ای از این اصول بهداشتی می پردازیم.

توصیه ها و اصول بهداشتی

- روزی 10-4 لیوان آب بخورید، افزایش آب بدن سبب کاهش فشار حنجره و بهبود عمل پوشش مخاطی می گردد.
- از خوردن قهوه یا الکل خودداری کنید زیرا سبب خشکی بدن و حنجره می شود.
- از خوردن نوشیدنی های سرد خودداری کنید زیرا سبب سفتی تارآواها می شود (نوشیدن مایعات گرم مناسب است).

- حتی الامکان سرفه و عطسه حذف شود و اگر جلوی عطسه را نمی توانید بگیرید با دهان باز عطسه کنید.
- اگر خسته هستید کمتر صحبت کنید.
- با آرواره ی بسته و دندان های بسته صحبت نکنید، سعی کنید دهانتان تا حدی باز باشد.
- با بسامد خیلی زیر یا خیلی بم صحبت نکنید بلکه از زیر و بمی مناسب استفاده کنید.
- غذای چرب و پر ادویه نخورید.
- از غذاهایی که اسید کمی دارند استفاده کنید.
- از شکلات و تنقلات استفاده نکنید.
- تا چند ساعت بعد از غذا دراز نکشید.
- از خوردن آنتی هیستامین ها خودداری کنید در غیر این صورت مایعات زیادی بنوشید.
- اگر طبق دستور پزشک از داروها استفاده می کنید چگونگی تاثیر دارو بر دهان، بینی و حنجره را سوال کنید.
- در تغییرات فصلی استراحت، خواب، نوشیدن مایعات و ورزش بیشتر شود.

- در هوای خشک و به خصوص سرد زمستانی که از میزان رطوبت هوا کم می شود سعی کنید از بینی نفس بکشید.
- از دخانیات، مواد مخدر و مشروبات الکلی استفاده نکنید.
- در محیط هایی که هوا آلوده، غبار آلود، آغشته به مواد شیمیایی است و یا در آنجا سیگار و... استعمال می شود، قرار نگیرید.
- در حین فعالیت های سنگین صداسازی نکنید.
- گلویتان را کمتر پاک کنید، به جای آن آب ولرم را جرعه جرعه بخورید.
- پیچ نکنید بلکه با صدای آرام صحبت کنید.
- صداهای صدمه زا از جمله صدای ماشین، موتور و شخصیت های کارتونی را تقلید نکنید.
- وقتی استراحت می کنید به صدایتان نیز استراحت بدهید.
- زمانی که سرما خورده اید میزان صحبت خود را محدود کنید.
- زمانی که برای جمع صحبت می کنید از تقویت کننده ها مانند بلندگو و آمپلی فایر استفاده کنید.
- برای صحبت کردن با دیگران بجای فریادزدن فاصله یتان را نزدیک کرده و سپس صحبت کنید.
- حین صحبت کردن صداهای اضافی محیط مثل رادیو، ضبط و تلویزیون را کم کنید.
- سعی کنید که آرام و بدون انقباض حنجره صحبت کنید.