Η ΦΩΝΉ ΣΑΣ: ΑΥΤΆ ΠΟΥ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΞΈΡΕΤΕ

Η φωνή μας είναι ένα πολύτιμο εργαλείο επικοινωνίας.

Η αξία της φωνής μας είναι ανεκτίμητη τόσο για τις κοινωνικές μας δραστηριότητες όσο και για το επάγγελμά μας.

Παρά το γεγονός ότι η φωνή είναι η συχνότερη μορφή επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, εντούτοις πολλές φορές κακοποιούμε το λάρυγγα, που είναι το όργανο που την παράγει. Το κάνουμε με το κάπνισμα, που μπορεί να είναι ενεργητικό ή παθητικό, με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή καφέ, με το να μιλούμε ή να φωνάζουμε δυνατά.

Τι είναι όμως η φωνή;

Η φωνή είναι ο ήχος που παράγεται από τις δονήσεις των φωνητικών χορδών του λάρυγγα. Η διέλευση του αέρα διαμέσου των φωνητικών χορδών και η απόσταση μεταξύ τους που ρυθμίζεται από τους μυς του λάρυγγα, καθορίζουν όλες τις διαβαθμίσεις του ήχου που χρειάζονται για την

ανθρώπινη φωνή.

Ποια είναι τα σημεία και συμπτώματα των προβλημάτων της φωνής και του λάρυγγα;

Οι αλλαγές της φωνής όπως η βραχνάδα, η τραχύτητα και η οξεία ποιότητά της, δηλώνουν ότι κάτι δεν πάει καλά στο όργανο που παράγει τη φωνή. Οι ασθενείς που έχουν πρόβλημα παραπονιούνται για αλλαγές του τόνου της φωνής τους και κάποτε νιώθουν ένα πόνο που μπορεί να είναι είτε οξύς είτε υπόκωφος όταν θέλουν να μιλήσουν. Συχνά δεν αντέχουν να μιλούν όπως πάντοτε και μπορεί ακόμη να χάσουν πλήρως τη φωνή τους.

Ένα πιο ανησυχητικό σημείο είναι η παρουσία αίματος στα φλέγματα ή ακόμη η αιμόπτυση μετά από βήχα. Τα σημεία αυτά απαιτούν την άμεση εξέταση του ασθενούς από ειδικό γιατρό όπως τον ωτορινολαρυγγολόγο.

Ποιες είναι οι συχνότερες αιτίες που προκαλούν αλλαγές της φωνής;

Πολύ συχνά παρατηρούνται αλλαγές μετά από μια μόλυνση του άνω αναπνευστικού συστήματος. Οι μολύνσεις αυτές που στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλονται σε ιώσεις, προκαλούν πρήξιμο των φωνητικών χορδών. Το πρήξιμο αυτό δημιουργεί αλλαγές στις δονήσεις των φωνητικών χορδών και το αποτέλεσμα είναι μια αλλαγή της φωνής.

Σε τέτοιες περιπτώσεις που παρατηρούνται μετά από ένα κοινό κρυολόγημα, μια γρίπη ή μια βρογχίτιδα, η μείωση χρήσης της φωνής βελτιώνει τη φωνή. Εάν η φωνή δεν βελτιωθεί και επιστρέψει στην κανονική της κατάσταση μετά από 2 έως 4 εβδομάδες, τότε χρειάζεται μια εξέταση από τον ωτορινολαρυγγολόγο.

Οι καπνιστές πρέπει να γνωρίζουν ότι το κάπνισμα κακοποιεί ιδιαίτερα σκληρά το λάρυγγα. Για το λόγο αυτό εάν παρατηρήσουν κάποια αλλαγή της φωνής τους, εάν αυτή η αλλαγή παρατείνεται περισσότερο από 2 έως 4 εβδομάδες ή ακόμη εάν παρατηρήσουν ένα διπλό χαρακτήρα στη φωνή τους, τότε θα πρέπει οπωσδήποτε να ζητήσουν τη συμβουλή του ωτορινολαρυγγολόγου.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι οι αλλαγές της φωνής είναι από τα πρώτα σημεία του καρκίνου του λάρυγγα. Η έγκαιρη ανίχνευση και διάγνωση αυξάνουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα και τις πιθανότητες ίασης του ασθενούς.

Τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύετε τη φωνή σας;

Πίνετε άφθονο νερό. Όταν πίνετε 6 έως 8 ποτήρια νερό την ημέρα διατηρείτε μια σωστή ενυδάτωση του σώματος σας η οποία συμβάλλει στην προστασία της φωνή σας.

Καταναλώνετε με μέτρο τον καφέ και το αλκοόλ. Η κατάχρηση τους οδηγεί σε αφυδάτωση που προκαλεί προβλήματα στις φωνητικές χορδές.

Μην καπνίζετε. Ο καπνός είναι από τους χειρότερους εχθρούς της φωνής και του λάρυγγα. Το κάπνισμα οδηγεί στον καρκίνο του λάρυγγα. Τόσο το ενεργητικό όσο και το παθητικό κάπνισμα είναι αιτίες του καρκίνου του λάρυγγα. Ο καπνός ερεθίζει τις φωνητικές χορδές, προκαλεί φλεγμονή, πρήξιμο και έτσι αλλοιώνει τη φωνή.

Μην κάνετε κατάχρηση της φωνής σας. Η φωνή μας είναι κάτι το σημαντικό αλλά και ευαίσθητο. Μην φωνάζετε ούτε να ουρλιάζετε για οποιοδήποτε λόγο στην καθημερινή σας ζωή. Αποφεύγετε να μιλάτε δυνατά σε χώρους όπου υπάρχει θόρυβος.

Εάν νιώθετε ότι ο λαιμός σας είναι στεγνός είτε νιώθετε εκεί κάποια ενόχληση ή κούραση, ή εάν η φωνή σας αρχίζει να βραχνιάζει, τότε σταματήστε να μιλάτε. Μην δοκιμάζετε να αλλάξετε τόνους για να συνεχίσετε να μιλάτε διότι αυτό θα επιδεινώσει την κατάσταση.

Μην βήχετε συχνά, απλά για να καθαρίζετε το λάρυγγα σας. Όταν βήχουμε για καθάρισμα του λαιμού και του λάρυγγα, στην ουσία οι δύο φωνητικές χορδές κτυπούν μεταξύ τους. Εάν το κάνουμε συχνά, τότε μπορεί να δημιουργηθεί βλάβη σε αυτές. Εάν νιώθετε συχνά ότι πρέπει να καθαρίζετε το λάρυγγά σας και το λαιμό σας τότε προτιμήστε να πίνετε λίγο νερό ή να καταπίνετε.

Εάν αυτό συμβαίνει συχνά τότε πρέπει ο γιατρός σας να εξετάσει κατά πόσο πάσχετε από παλινδρόμηση.

Μη χρησιμοποιείτε πολύ τη φωνή σας εάν είστε άρρωστοι. Εάν η φωνή σας έχει γίνει βραχνή, αποφεύγετε να μιλάτε. Οι τραγουδιστές πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί για να αποφύγουν μόνιμες βλάβες στις φωνητικές τους χορδές.

Κάποιος διάσημος ποιητής είχε πει ότι η φωνή είναι το όργανο της ψυχής μας. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να ακούμε τι μας λεει η φωνή μας και να την προστατεύουμε με κάθε δυνατό τρόπο.