



ГОЛОС – УНИКАЛЬНОЕ ТВОРЕНИЕ ПРИРОДЫ. ОЧЕНЬ ЧУТКОЕ: МГНОВЕННО РЕАГИРУЕТ НА СИЛЬНЫЙ СТРЕСС, ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ РЕЧЕВОГО АППАРАТА, КУРЕНИЕ, ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ, ПРОСТУДУ. ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ, И ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ? НА ВОПРОСЫ «НОВОЙ АПТЕКИ» ОТВЕЧАЕТ Е. В. ОСИПЕНКО, ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ-ФОНИАТР, КАНД. МЕД. НАУК, ДОЦЕНТ, РУКОВОДИТЕЛЬ НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКОГО ОТДЕЛА ФОНИАТРИИ ФГБУ «НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИИ ФМБА РОССИИ».

Голосовой покой как лекарство

– Екатерина Владимировна, почему при простуде всегда страдает голос?

– Процесс голосообразования происходит с помощью голосовых складок, которые находятся в области шеи. Они двигаются, вибрируя, и таким образом формируют голос, который у каждого индивидуален.

А поскольку любая простуда так или иначе влияет на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, следовательно, и на связки, то голос не может на это не реагировать. Так и возникает дисфония – голосовое нарушение. Появляются отек и иные признаки воспаления.

– Кто входит в группу риска, т. е. у кого наибольшая вероятность лишиться голоса в один совсем не прекрасный момент?

– Очень часто голос страдает при остром и хроническом воспалении слизистой оболочки гортани. Причины разные, самые традиционные из них – ОРВИ, переохлаждение. Также вдыхание веществ, раздражающих дыхательные пути (пылевые и инфекционные агенты, пылевые взвеси и химические

вещества), курение, инфекционные заболевания (грипп, скарлатина и т. п.).

Ларингит – осложнение простудного заболевания, при котором воспаляется слизистая оболочка гортани. Заболевание может возникнуть и из-за резкой смены температуры в области горла (после фитнеса попили холодной водички), после курения.

Сильный стресс, который тоже, пусть и в редких случаях, приводит к потере голоса – афонии. В своей практике я неоднократно встречалась с подобной потерей голоса у пациентов, как у детей, так и у взрослых (это преимущественно женщины, т. к. они более эмоциональны).

Повышенная голосовая нагрузка тоже может привести к временной потере голоса. Причем это связано не только с особенностями профессии (учитель, диктор, артист, певец, сотрудник call-центра, менеджер, оратор, журналист) – такое может случиться у людей, которые любят поговорить.

Интересно, что у тех, кто часто пользуется сотовым телефоном, просто не отрывает трубку от уха, тоже может наблюдаться явление дисфонии.

Эти люди, прижимая к уху трубку, говорят громче обычного, т. к. перестают себя слышать, теряют контроль над голосом, поэтому их голосовая нагрузка увеличивается.

Мамочки, которые сидят дома с детьми, тоже в группе риска, потому что они постоянно рассказывают сказки, поют песенки и отвечают на тысячи детских «почему».

Задача фониатра – определить причину, потом уже можно понять, как восстановить голос в зависимости от причины возникновения его нарушения в оптимально короткие сроки и с наименьшими усилиями.

– То есть голос в первую очередь зависит от состояния гортани?

– Безусловно, гортань как орган, в котором рождается звук, нас интересует прежде всего. Голосовые складки имеют уникальное строение. Но процесс образования голоса, как это

на первый взгляд ни странно, зависит от слаженной работы многих систем и органов. Это и желудочно-кишечный тракт, и эндокринная, и, конечно же, центральная нервная система. Общее состояние здоровья человека будет так или иначе отражаться на качестве его голоса. Возраст, пол тоже играют свою роль. Молодая красивая женщина никак не ассоциируется с низким скрипучим голосом.

– Если человек теряет голос по «вине» простуды, что ему можно порекомендовать из оперативных и обязательных мер?

– Во-первых, надо постараться не разговаривать без особой надобности. При разговоре мышцы голосовых складок вынуждены напрягаться, им требуется дополнительный приток крови, в то же время при воспалительном процессе возникает отек слизистой оболочки, ломкость сосудов повышается. Дополнительная



© rasiudio / Фотобанк ФотоДженика



нагрузка может привести к развитию кровоизлияний в ткань голосовых складок, а впоследствии к появлению новообразований (узелков).

Поэтому в таких случаях желательно соблюдать полный голосовой покой. Рекомендуется помолчать хотя бы 1 день (более длительный период стоит согласовать с ЛОР-врачом). Если диагностирован острый ларингит, то в этом случае показано «мягкое» тепло (легкий шарфик). Тепловые воздействия (физиопроцедуры, горчичники) должны быть строго согласованы с доктором, т. к. некоторые пациенты страдают патологией щитовидной железы.

– Получается, узелки на голосовых связках можно наговорить и «накашлять»... Насколько опасны такие новообразования?

– Если форсировать голос при отсутствии навыков правильного голосообразования, то эти узелки бывают очень частой патологией. Они представляют собой небольшие утолщения слизистой оболочки голосовых складок, располагаются в так называемых узловых зонах, т. е. в тех зонах, в которых смыкание голосовых складок наиболее сильно. При этом больные жалуются на постоянную осиплость, дискомфорт в области шеи при разговоре. Таким людям трудно говорить более 10–15 минут, поскольку сразу начинается кашель.

Узелок – псевдоопухоль, которая, если диагностировать ее вовремя, до 2–3 недель, и предпринять необходимые меры терапевтического воздействия, может уменьшиться и даже исчезнуть совсем. Пациентов, которые смогли избежать операции, много.

– Многие, кто сталкивается с потерей голоса, бросаются полоскать горло различными растворами или отварами – это поможет?

– При острых болях в горле можно и нужно полоскать: для этих целей используют отвары ромашки, эвкалипта. Опять-таки, вопрос полосканий согласуется с лечащим врачом: у больного может быть индивидуальная непереноси-

мость компонентов. Но вообще полоскание помогает убрать болевые ощущения в горле, уменьшить воспалительный процесс.

Очень популярен вопрос про ингаляции. Мы их назначаем часто, но продолжительность сеанса должен четко определять доктор. Готовые растворы для ингаляций проще купить в аптеке. В них часто входят отвары трав – той же ромашки, календулы.

– А традиционное «подыши над картошкой»?

– Мы совсем не против таких ингаляций. Но лучше и полезнее все же использовать травы. При простудных явлениях хорошо помогают гомеопатические средства.

Кстати, «классика» в лечении больного горла – чай или молоко с медом – преимущественно используется некорректно. Горячая жидкость разрушает целительные свойства меда. Кроме того, напиток высокой температуры способен оказать еще большее негативное воздействие на слизистую горла. Чтобы не раздражать ее, напиток должен быть теплым.

Также можно посоветовать исключить из рациона острые, соленые и маринованные блюда, газированные напитки, ведь они тоже раздражают слизистую.

Вообще, если дисфония появляется с каждой простудой, необходима консультация фониатра. И если «пропавший» голос не возвратился за неделю – это тоже повод проконсультироваться со специалистом. В случае отсутствия в регионе такого специалиста стоит обратиться к оториноларингологу.

– Голос может меняться не только при простуде и в зависимости от возраста. О каких серьезных нарушениях в организме может сигнализировать такой симптом, как исчезновение голоса?

– Ежедневно на человека воздействует огромное число различных факторов (как внешних, так и внутренних), которые могут негативно отразиться на состоянии голоса. И если фони-



а на приеме видит пациента, который жалуется на хрипы, преследующие его в течение довольно длительного времени, то прежде всего должно быть исключено наличие новообразований гортани. В случае если у пациента не выявлена опухоль гортани, этот симптом может указывать на хронический воспалительный процесс.

Голосовые нарушения могут сопровождаться вегето-сосудистой дистонией, свидетельствовать о различных заболеваниях щитовидной железы, о патологических изменениях в позвоночнике; могут указывать на ревматоидные артриты, на дисбаланс половых гормонов.

Из-за гормональных изменений у женщин в постменопаузе голос становится глуше и ниже, а у мужчин в пожилом возрасте, наоборот, зачастую наблюдаются явления феминизации голоса (он становится тоньше и выше).

– Кроме педагогов и певцов, кто еще частый гость у вас на приеме?

– Как ни странно, инструкторы по фитнесу, йоге, танцам. То есть те люди, которые вынуждены одновременно двигаться и говорить. Также проблемы возникают у непрофессиональных певцов, которые занимаются в хоровых студиях, поют в церковном хоре – они не умеют правильно управлять голосом. Часто бывает так, что в самодеятельном хоре срывает голос как раз тот, кто правильно поет, у кого от рождения имеется слух. Он старается взять на себя максимальную нагрузку... и голос страдает.

Юристы, руководящий состав компаний тоже обращаются с соответствующими жалобами: у них серьезные стрессы и параллельно – нагрузка на речевой аппарат. Много проблем у экскурсоводов (особенно у тех, кто работает на свежем воздухе), ведь им мешает гул толпы, шум машин (но при этом нужно, чтобы экскурсовод слышала вся группа), а также у воспитателей детских садов, которые вынуждены работать в шуме и регулярно стараются перекричать своих подопечных.

– А у самих детей бывают голосовые расстройства?

– Конечно. Они же посещают садик или школу, а там много сверстников, и так хочется их всех перекричать...

– Как можно обследовать больного, чтобы увидеть область гортани?

– Врач изучает голосовые складки с помощью эндоскопических методов обследования. Видеоларингостробоскопия используется для оценки строения гортани пациента: специальные приборы позволяют проанализировать колебательные движения голосовых складок и зафиксировать изображение на дисплее монитора.

Есть специальные программы для записи и анализа голоса пациента. На основании всех этих полученных данных врач ставит диагноз.

Если не обнаружено таких проблем, которые требуют оперативного вмешательства, то назначается консервативная терапия. В ряде случаев она сопровождается занятиями с фонопедом (специалист, который занимается проблемами голосовых нарушений). Он проводит дыхательную гимнастику, тренирует голосовые складки (как и любые мышцы, их нужно укреплять) и учит говорить сильным и чистым голосом. Количество занятий разное, иной раз приходится посещать их 2–3 месяца, но зато можно обойтись без операции.

– Как и чем лечат голосовые расстройства фониатры?

– Всем современным арсеналом, который имеется в фониатрической практике. Активно применяются медикаментозная и физиотерапевтическая коррекция в совокупности с работой логопедов-фонопедов. Это занятия артикуляционной и дыхательной гимнастикой, упражнения с помощью специальных компьютерных программ. Все направлено на усиление диапазона голоса, его высотности, на снижение уровня дисфонии.



Fotolia/PhotoXPRESS.ru

Мы придерживаемся четких стандартов лечения пациентов. Но в любом случае выбор методов будет зависеть от пола, профессии, возраста и образа жизни. Это касается и дополнительных методик: приобретенные навыки владения голосом закрепляются с помощью БОС (биологической обратной связи), то есть практически на всю жизнь. После такого лечения голос очищается, как мы говорим, от лишнего «сора» (придыхания, дрожания, шумов), начинает звучать красиво, звонко. Это не только эстетика, но и отличная профилактика заболеваний голосового аппарата.

– Что бы вы посоветовали нашим читателям, которым вовсе не хочется однажды замолчать, потеряв голос?..

– Нужно соблюдать «гигиену голоса», особенно тогда, когда профессия напрямую связана с голосовой работой. Если предстоит важное выступление, не стоит принимать никакой раздражающей пищи. Необходимо высыпаться, т. к. все наверняка замечали, что утром голос осиплый. Это характерно для ги-

потоников и для тех, у кого не в порядке эндокринная система.

Нельзя есть орехи, шоколад, соленые и острые блюда; нужно воздержаться от алкогольных напитков и газированной воды. Если человек любит кофе, лучше пить его с молоком. Можно пить имбирный чай, который обладает противоотечным действием и усиливает кровообращение. Советую регулярно пить больше воды (смачивать гортань).

Не стоит курить, в том числе кальян, – от сигаретного дыма в гортани и на голосовых складках образуются полипы, которые делают голос неблагозвучным, хриплым. Не рекомендуется говорить тогда, когда вокруг достаточно шумно (в транспорте, в ночном клубе и т. п.).

А если простудились, то не стоит говорить шепотом – так вы не бережете голосовые складки, а, напротив, заставляете их трудиться с большим усилием. Говорите тише и спокойнее. И периодически устраивайте для голосовых связок «разгрузочные» дни – позвольте себе помолчать. 🌿

Подготовила Ольга Ленина