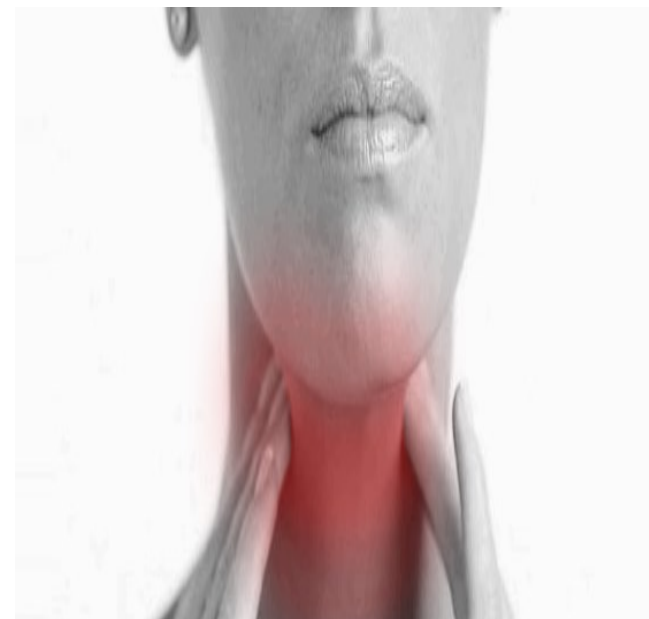


افراد دارای اختلالات صوت جهت بهبود عملکرد صوت و حنجره و عدم بازگشت ضایعه، ملزم به رعایت استراحت صوتی بلافاصله پس از عمل و توجه به بهداشت صوتی در تمام طول زندگی خود می باشند. در ادامه برخی از موارد کلی استراحت صوتی و بهداشت صوتی آمده است که لازم است جهت درک بهتر آن ها و متناسب با نیاز خود با آسیب شناس گفتار و زبان و یا پزشک خود مشورت نمایید.



اقدامات لازم بلافاصله پس از جراحی

استراحت صوتی کامل به مدت ۳ تا ۷ روز بر اساس نظر گفتاردرمانگر یا پزشک خود: زمانی که صحبت می کنید، تارهای صوتی شما محکم بسته شده و بسیار به هم نزدیک می شوند. پس از عمل جراحی جهت بهبودی سریع تر و پیشگیری از بازگشت ضایعه باید از نزدیک شدن تارآواها اجتناب کرد که جهت تحقق این امر رعایت موارد زیر الزامی می باشد:

۱. اجتناب از حرف زدن، گلو پاک کردن، نجوا کردن، سرفه کردن و خندیدن با صدای بلند.

۲. اجتناب از انجام فعالیت های سنگین نظیر وزنه برداری، هل دادن و کشیدن اجسام سنگین و...
۳. اجتناب از حرف زدن با تلفن تا سه هفته پس از عمل و پیشگیری از ریفلاکس از طریق دارو بر اساس نظر پزشک و تصحیح عادات بد غذایی.

۴. اجتناب از کاربرد ابزارهای موسیقی که به فوت کردن نیاز دارند و کلیه مواردی که منجر به تماس محکم تارهای صوتی می شوند.

۵. اجتناب از بلند حرف زدن و رفتارهای بد صوتی نظیر جیغ زدن و فریاد زدن و بتدریج استفاده از گفتار شمرده و با تولید نرم و آهسته

جهت برقراری ارتباط حین استراحت صوتی میتوانید از حالات چهره، حرکات بدن ، اشاره، زنگ در دسترس، نوشتن و یا تصاویر استفاده کنید.

*** رعایت بهداشت صوتی جهت کاهش فشار صوتی، بهبود عملکرد صوت و جلوگیری از بازگشت مجدد ضایعه شامل موارد زیر می باشد:**

۱. مرطوب نگه داشتن حنجره از طریق مصرف زیاد آب و استفاده از دستگاههای بخور سرد و گرم
۲. پرهیز از مصرف زیاد مواد کافیین دار نظیر قهوه، چای و... ،

۳. اجتناب از بلند صحبت کردن در محیط های شلوغ و پر سر و صدا (بجای آن بر ارتباط چهره به چهره و حرکات بدن جهت رساندن مقصود خود به مخاطب تمرکز داشته باشید).

۴. کاهش عادت گلوپاک کردن و صاف کردن صدا
۵. اجتناب از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی
۶. اجتناب از حرف زدن زیاد (در صورتی که با توجه به موقعیت شغلی خود مجبور به حرف زدن زیاد هستید، خود را ملزم به انجام چرت های صوتی کنید و در طی روز ۲ تا ۳ بار به مدت ۲۰ دقیقه سکوت کنید).



بهداشت صوت



۱۶. مشاوره با پزشک خود حین مصرف دارو های موثر بر حنجره و داروهایی با خاصیت آب زدایی نظیر آنتی هیستامین و آسپرین و... و جبران آن ها با مصرف زیاد مایعات

۱۷. توجه به جلوگیری از برخورد شدید تارآواها حین بلند کردن وسایل سنگین، هل دادن، کشیدن و ...

۱۸. اجتناب از آواز خواندن بدون توجه به گرم کردن صدا و تمرینات آوازی مربوطه

مراجع گرامی موارد مطرح شده در اینجا مقدماتی جهت رعایت بهداشت صوتی می باشند و با توجه به اینکه اختلال صوت ویژگی هایی دارد که بهبود آن تحت تاثیر عوامل مختلفی است، بهتر است با توجه به نیاز خود و جهت عملکرد بهتر صوت خود با گفتاردرمانگر و پزشک خود مشورت نمایید.

دانشکده علوم توانبخشی

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

گروه آموزشی گفتاردرمانی

تهران، میرداماد، میدان مادر، خیابان شاه نظری، خیابان مردکاران.

تلفن: ۲-۲۲۲۲۸۰۵۱

۷. اجتناب از صحبت کردن زیاد با تلفن و توجه به وضعیت سر و گردن حین تلفن زدن

۸. رعایت رژیم غذایی مناسب (اجتناب از مصرف غذاهای تند و چرب، کاهش مصرف نمک، اجتناب از خوردن غذای خیلی سرد یا خیلی گرم، کاهش مصرف ترشijجات و آبغوره و آلبیمو، عدم استفاده مکرر از فست فود ها نظیر سوسیس و کالباس و...) و کنترل و درمان ریفلاکس

۹. رعایت بهداشت دهان و دندان

۱۰. اجتناب از نجوا کردن

۱۱. توجه به خواب و استراحت کافی و تغذیه مناسب بخصوص حین مسافرت

۱۲. توجه کافی به طرز ایستادن و نشستن و وضعیت سر و گردن مخصوصا حین استفاده از لپ تاپ و کامپیوتر و گوشی و...

۱۳. اجتناب از خندیدن و سرفه کردن با صدای بلند

۱۴. توجه به آلرژی و بیماری های دستگاه تنفسی و پیگیری و درمان آن ها

۱۵. کاهش حضور در محیط های آلوده و پر از دود