

## توصیه های بهداشتی برای اختلالات صدا

### 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 صدا از جمله خواننده ها، معلمان، قاریان قرآن، مجریان رادیو و تلویزیون و ... می شود رعایت برنامه ی بهداشت صوتی است. در این جا به ذکر بخشی از این اصول بهداشتی می پردازیم.

## توصیه ها و اصول بهداشتی

- ♦ روزی ۱۰ - ۴ لیوان آب بخورید، افزایش آب بدن
- ♦ سبب کاهش فشار حنجره و بهبود عمل پوشش مخاطی می گردد.
- ♦ حتی الامکان از نوشیدن 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).
- ♦ از خوردن نوشیدنی های سرد خودداری کنید زیرا سبب سفتی تارآواها می شود (نوشیدن مایعات گرم مناسب است).
- ♦ 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.
- ♦ بیچ 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 فریاد زدن 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.
- ♦ 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.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

## در صورت بروز اختلالات صدا به چه متخصصینی مراجعه کنیم؟

در صورت بروز اولین علائم خطر، باید سریعاً در جستجوی بهترین درمان ممکن بود. بسیاری از افراد، آنقدر پیگیری جدی برای درمان را به تعویق می اندازند که دیگر دیر شده یا درمان بسیار سخت و طولانی شده است. مراجعه فوری به یک آسیب شناس گفتار و زبان یا یک متخصص گوش و حلق و بینی، اولین اقدامی است که باید انجام شود. در انتخاب متخصصی که می خواهید به او مراجعه کنید به این نکته توجه نمایید که او باید در زمینه ی اختلالات صوت دارای تجربه ی کافی باشد



دانشکده علوم توانبخشی

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

گروه آموزشی گفتاردرمانی

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

تلفن: ۰۲۱-۸۵۱۲۲۲۲

- ♦ با بسامد خیلی زیر یا خیلی بم صحبت نکنید بلکه از زیر و بمی مناسب استفاده کنید.
- ♦ از خوردن غذای چرب و پر ادویه اجتناب کنید.
- ♦ از غذاهایی که اسید کمی دارند استفاده کنید.
- ♦ از خوردن شکلات و تنقلات حتی الامکان اجتناب کنید.
- ♦ تا چند ساعت بعد از خوردن 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 صورت ابتلا به ریفلاکس و مشکلات گوارشی، هنگام خواب از متکای نسبتاً بلند استفاده کنید.
- ♦ حتی الامکان تمرکز صدا را از حنجره به دهان و سر انتقال دهید.