

AUTOR: KAROLINA BIŃKOWSKA

NIE TRACĆ GŁOSU

Do prawidłowego tworzenia głosu niezbędne jest utrzymywanie odpowiedniego nawilżenia krtani. Na skutek jej podrażnienia (w wyniku m.in. intensywnej pracy głosem, palenia papierosów, stresu, picia alkoholu, nawracających infekcji, przebywania w przegrzanych, klimatyzowanych lub zanieczyszczonych pomieszczeniach, nieodpowiedniego sposobu oddychania) dochodzi do pogrubienia strun głosowych, podrażnienia, a nawet zaniku ich błony śluzowej. W wyniku tego w gardle pojawia się nieprzyjemna suchość, może też towarzyszyć jej chrypka, osłabienie lub zanik głosu.

Poza eliminacją szkodliwych czynników (co nie zawsze jest możliwe) oraz wdrożeniem prawidłowych nawyków dbania o głos (ćwiczenia oddechowe – oddychanie przeponą, fonacyjne, rozluźnianie traktu głosowego, picie dużej ilości wody itp.) można wspomóc się również domowymi i aptecznymi produktami. Co więc może przynieść ulgę?

- picie wywaru z siemienia lnianego – ziarenka siemienia należy zaparzyć, przykryć talerzykiem i wypić, gdy ostygną (ziarenka najlepiej rozgryzać przed połknięciem),
- płukanki – najlepiej stosować mieszanki z witaminami A + E (można również ssać rozgryzione kapsułki),
- tabletki do ssania bądź aerozole do gardła, np. z tymiankiem, olejkami, porostem islandzkim, woskiem pszczelim, korzeniem prawoślazu, dziewanną (na każdego może działać co innego, jednak należy zwracać uwagę na skład, aby nie zawierał żadnych konserwantów ani niepotrzebnej chemii),
- produkty zawierające kwas hialuronowy. Od pewnego czasu jest on bardzo popularny na rynkach kosmetycznych i farmaceutycznych. I rzeczywiście, substancja ta, która naturalnie występuje w naszym organizmie (m.in. w fałdach głosowych) w postaci hialuronianu sodu, znakomicie nawilża. Nie bez znaczenia jest więc jego rola również w nawilżaniu błony śluzowej fałdów głosowych. Co istotne, ilość kwasu hialuronowego maleje wraz z wiekiem, gruczoły, które produkują śluz gorzej pracują, w związku z tym wraz z wiekiem wzrasta ryzyko podrażnień i wysuszenia błony śluzowej, a fałdy głosowe tracą elastyczność. Które preparaty z kwasem hialuronowym ukoją nasze struny głosowe?
 - inhalacje z solą fizjologiczną i kwasem hialuronowym (gotowe ampułki do kupienia w aptece) – nawilżają górne i dolne drogi oddechowe, pomagają usunąć nadmiar wydzieliny, nawilżają i chronią śluzówkę przed wysychaniem, pomagają również usunąć nadmiar wydzieliny,
 - tabletki do ssania z zawartością kwasu hialuronowego – tworzą na powierzchni błon śluzowych wilgotną powłokę,

regenerują śluzówki gardła i krtani, łagodzą podrażnienia i stany zmęczenia głosu.

Warto zadbać też o odpowiednie nawilżenie i czystość powietrza w domu poprzez stosowanie nawilżaczy i oczyszczaczy powietrza, rozkładanie mokrych ręczników lub płaskich naczyń z wodą na kaloryferze w okresie grzewczym. Powietrze nawilżają i oczyszczają również niektóre rośliny, np. paprocie, zielistka, bluszcz, sansewieria, anturium, daktylowiec niski. Ważne, by w pomieszczeniu było ich kilka. Dobrze często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywamy.

Szczególnie warto wspomóc krtani w przypadku:

- spania z otwartymi ustami, oddychania przez usta (np. w wyniku alergii, palenia papierosów, zapalenia zatok, nawracających stanów zapalnych nosa),
- przebywania w zanieczyszczonym otoczeniu (smog, kurz, pył, dym papierosowy),
- funkcjonowania w suchym i zimnym środowisku (suche, gorące powietrze w okresie grzewczym, klimatyzowane pomieszczenia),
- występowania nadczynności tarczycy, choroby Parkinsona, zespołu Sjögrena, cukrzycy, refluksu żołądkowo-przełykowego, choroby nerek,
- częstego odchrząkiwania,
- picia niewystarczającej ilości płynów lub nadużywania kawy, alkoholu, herbaty,
- stosowania leków moczopędnych, na nadciśnienie, sterydów wziewnych, leków antyhistaminowych, psychotropowych, tabletek antykoncepcyjnych,
- zwiększającej się liczby lat przepracowanych głosem.

Karolina Bińkowska

Pedagog specjalny, neurologopeda, terapeuta pedagogiczny