

О ДИСФОНИИ И АФОНИИ

Снова слышать голос свой

✉ «Чем может быть вызвана потеря голоса? На какие симптомы обращать внимание и к какому врачу обращаться? Можно ли справиться с недугом в домашних условиях?»

**Наталья Викторовна Черепанова,
г. Новоульяновск, Ульяновская обл.**

Дисфония – понятие, означающее нарушение голосовой функции, которое проявляется хрипотой, гнусавостью, слабостью и осиплостью. Полная потеря звучности голоса называется афонией. При безгласии сохраняется шепотная речь, появляются моменты дребезжащего голоса. Дисфония возникает при нарушении работы голосового аппарата: у больных частично изменяются высота, тембр или сила голоса.

По происхождению дисфония бывает органической и функциональной. Органическая возникает на фоне воспалительных заболеваний гортани, а функциональная – из-за различных невротических изменений. После угасания патологических процессов в организме дисфония исчезает. Мутационная дисфония встречается у мальчиков подросткового возраста и отличается резким переходом голоса от высокого тона к низкому. Психогенная форма вызвана сильным психоэмоциональным перенапряжением, а спастическая – нарушением функции дыхательной мускулатуры.

Что касается афонии, то выделяют несколько форм:

- Паралитическая – с нарушением работы нижнего гортанного нерва, который иннервирует внутренние мышцы гортани. Это возможно при травме нервного волокна, например, при проведении операции на щитовидке или гортани.
- Истинная (гортанная) форма афонии развивается при нарушении механизма смыкания и вибрации голосовых

связок. Острый или хронический ларингит, паралич гортанных мышц, новообразования – причины подобных изменений.

- Спастическая форма афонии связана со спазмом мышц гортани и сужением голосовой щели (при раздражении слизистой оболочки гортани). Судороги гортанных мышц делают щель настолько узкой, что у больных полностью пропадает голос.

Существует огромное количество причин потери голоса. Голосовые связки могут пострадать при воздействии разных неблагоприятных факторов. Чаще всего причиной дисфонии является простуда. Грипп, ОРВИ поражают слизистые оболочки гортани, вызывая раздражение и воспаление голосовых связок. К перечню причин относят и воспалительные заболевания органов дыхательной системы (пневмония, тонзиллит, бронхит, ларингит), переутомление голосовых связок (наблюдается у работников некоторых профессий), попадание в гортань инородных предметов, длительное вдыхание слишком холодного, сухого или загрязненного воздуха, сильный стресс, эмоциональное перенапряжение. Проблемы с голосовым аппаратом могут быть связаны с нарушением работы нервной системы, повреждением участков коры головного мозга.

Никто не застрахован от нарушений работы голосового аппарата. Но есть группы людей, которые сталкиваются с подобными проблемами намного чаще других. В группе риска – певцы, учителя, воспитатели, лекторы, адвокаты и все те, чья работа подразумевает донесение информации посредством голоса. Перенапряжение голосовых связок чревато дисфонией, а иногда и полной потерей голоса. В группе риска и курильщики. Постоянное воздействие дыма на голосовые связки сказывается на их упругости. Именно поэтому голос у многих курильщиков низкий и хрипловатый. Кстати, никотин вызывает спазм мелких сосудов, что также плохо сказывается на работе голосового аппарата. Опасны специи и газировка, употребление которых сопровождается раздражением слизистой оболочки горла.

На самом деле потеря голоса сама по себе является симптомом того или иного заболевания, поэтому отмечают признаки, связанные с первичным недугом. Скажем, потеря голоса при простуде сопровождается болью в горле, а во время разговора человек чувствует жжение, что еще больше усугубляет ситуацию. Если дисфония связана с инфекционными заболеваниями, то клиническая картина дополняется симптомами общей интоксикации (слабостью, повышением температуры, ознобом и потливостью). У больных с дисфонией голос становится хриплым, изменяется его тембр или тональность. У детей появляется свистящее и шумное дыхание, что является важным симптомом. У больных ларингитом голос становится слабым и осипшим, возникает сухой мучительный кашель, речь затрудняется. По мере роста отека голос пропадает, остается лишь шепотная речь. Развивается афония.

Не игнорируйте проблему – лучше сразу обратиться к отоларингологу. Врач осмотрит гортань и при подозрении на наличие бактериальной инфекции возьмет мазок со слизистой оболочки ротоглотки для дальнейшего лабораторного исследования. Анализ крови определит наличие воспалительного процесса в организме. При обнаружении узелков, кист и прочих новообразований в гортани проводят УЗИ, компьютерную томографию.

Причины и лечение тесно связаны. Бактериальное поражение гортани лечат с помощью антибиотиков, которые подбирают в зависимости от разновидности инфекции и ее чувствительности к тому или иному препарату.

Настойка **лимонника, женьшеня** – эти препараты улучшают микроциркуляцию голосовых складок и возвращают нормальный голос.

Для лечения спастической дисфонии больным назначают **гамма-аминомасляную кислоту, аминалон**. Витаминные комплексы и сосудистые препараты показаны для быстрого восстановления всего организма. **Септефрил, стрепсилс, лизобакт** оказывают антисептическое и обезболивающее действие, антигистаминные препараты и спазмолитики (**но-**

шпа, лоратадин) снимают спазм голосовых связок и устраняют отечность слизистой оболочки. Аэрозоли для орошения горла (**тантум верде, каметон**) уничтожают патогенную флору и образуют на поверхности слизистой защитную оболочку, что препятствует глубокому проникновению бактерий в стенки глотки. **Флунизолид, будесонид** купируют боль и снимают отечность со связок. Иммуномодуляторы (**тимоген, цитовир-3**) стимулируют активность иммунных клеток, помогают уничтожать болезнетворную флору в очагах воспаления.

Во время терапии не перенапрягайте голосовые связки: говорите как можно меньше, позвольте голосовому аппарату отдохнуть. Пейте больше жидкости, в том числе фруктовые отвары, травяные чаи, компоты. Питье и пища должны быть теплыми, поскольку слишком горячие или холодные продукты раздражают слизистую оболочку. Включите в меню теплое молоко, наваристый куриный бульон, йогурт, продукты, богатые витамином С (смородина, квашеная капуста, клюква). А вот газированные напитки, алкоголь, соль и специи под запретом. Откажитесь от курения, избегайте длительного пребывания на улице в холодную погоду, а в помещении пользуйтесь увлажнителем воздуха.

Если патология связана с воспалительными процессами непосредственно в связках, лучше обратиться за помощью к узкопрофильному специалисту – фониятру. Он назначит лечение ЛОР-заболевания с применением лекарств симптоматического действия.

Восстановление голосовых связок – процесс длительный и трудоемкий, требующий четкого соблюдения врачебных рекомендаций. Ускорить регенерацию пораженных тканей можно только в случае прохождения комплексной терапии с применением не только таблеток, но и полосканий с ингаляциями.

Полезным при проблемах с горлом считают горячее молоко, смешанное в равных пропорциях со щелочной минеральной водой. Напиток пьют небольшими порциями в течение дня.

200 мл молока предварительно вскипятить, после чего добавить в него по 1 ч. ложке меда и сливочного масла и тщательно смешать все ингредиенты. Пить теплым.

Смесь из масла и яичного желтка: смешать 30 г растопленного сливочного масла с 1 яичным желтком. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до приема пищи 3 раза в сутки.

Если проблемы с голосом связаны с травмами или вдыханием токсических веществ, то полезен будет мед. Народные знахари рекомендуют съедать по 1 ч. ложке каждые 3 часа.

В качестве профилактики дисфонии можно полоскать горло раствором из **цветков ромашки, календулы и эвкалипта**, взятых в равных частях. 1 ст. ложку смеси залить 300 мл кипятка и кипятить на маленьком огне не больше 5 минут. Настаивать 40 минут, отфильтровать и разделить на 2 части. Теплым раствором полоскать горло.

Вместо чая пейте отвар из **цветков алтея** с добавлением меда небольшими глотками. Чай из **коры осины** помогает восстановить голос. Ингаляции без согласования с врачом лучше не проводить – в некоторых ситуациях это только ухудшит состояние связок.

Для нормальной работы иммунной системы организму в первую очередь необходимы витамины и другие полезные вещества. Следите за сбалансированностью рациона, не употребляйте слишком холодные напитки, так как это вызывает резкое снижение локального иммунитета.

Внезапную потерю голоса часто провоцирует перенапряжение голосовых связок, поэтому люди, профессия которых связана с использованием голоса (учителя, певцы), должны научиться регулировать громкость разговора и следить за режимом отдыха. В зимнее время дышите носом. Откажитесь от вредных привычек, избегайте стрессов, соблюдайте режим работы и отдыха. Обращайте больше внимания на чистящие и моющие средства: они должны иметь максимально безопасный состав.

Вера ШИНКАРЕНКО,
врач-отоларинголог, сурдолог.