



مؤسسه توانبخشی و لیعصر (عج)

بهداشت صوتی



گرد آورنده: مهناز اسحاق

آسیب شناس گفتار و زبان

تلفن: ۸۸۷۷۳۱۰۲

نمابر: ۸۸۷۷۳۱۰۶

www.vrf.ir

info@vrf.ir

از انجائیکه صوت نقش مهمی در ارتباط کلامی دارد، لذا شناخت صوت طبیعی، عوامل موثر بر آن، اختلالات آن و نحوه ی مراقبت از آن تاثیر بسزایی در این ارتباط دارد .

◊ صوت طبیعی، صوتی است که :

- ۱ . به اندازه کافی بلند باشد تا شنیده شود، بدین معنی که صوت طبیعی باید با وجود سرو صدای زمینه، قابل فهم باشد . (loud ness)
- ۲ . نباید سبب آسیب و یا صدمه رسیدن به مکانیسم آوایی گوینده شود و منجر به آسیب بافتی حنجره و ترومای مدتی شود (voice hygiene)
- ۳ . خوشایند باشد، یعنی نباید از نظر کیفیت صدا خشن، گرفته یا نفس آلود باشد (pleasantness)
- ۴ . با توجه به عواطف و احساسات گوینده تغییر کند و دارای تنوعاتی در زیر و بمی، بلندی و کیفیت صدا باشد (flexibility)
- ۵ - باید بیانگر سن، جنس و شخصیت گوینده باشد.

◊ عوامل موثر بر صوت :

فاکتورهای زیادی بر صوت تأثیر دارد، به همین دلیل تنوع صوت بسیار نامحدود و صوت منحصر به فرد می باشد.

عواملی نظیر : سن، جنس، جثه، ویژگیهای شخصیتی، عوامل روحی عاطفی، خستگی، بیماری، معیارهای فرهنگی-آموزشی-محیطی ، تربیت صوت و ... بر صوت تأثیر می گذارند.

◊ اختلال صوت :

هر عارضه ای که روی عملکرد ارگان مولد صوت -حنجره - تأثیر بگذارد ، می تواند باعث اختلال صوتی شود. معمولا نشانه ی اصلی اختلال صوت، گرفتگی صداست اما اختلالات حنجره ای می تواند باعث ایجاد مشکلات جزئی تر دیگری نیز شود. زمانی اختلال صوتی وجود دارد که کیفیت، زیر و بمی، بلندی و انعطاف پذیری صوت فردی متفاوت از صوت افراد هم جنس، هم سن، هم گروه و با فرهنگ مشابه باشد. به عبارت دیگر وجود هرگونه ضایعه در تارهای صوتی و حنجره و یا شکل و اندازه حفره های تشدید موجب بروز اختلال صوت می شود.

اختلال صوتی می تواند بسیار منحصر به فرد باشند:

یعنی آن چیزی که می تواند برای فردی دیگر یک مشکل جدی محسوب شود، ممکن است

برای فرد دیگری مشکل اندکی ایجاد کند. مقداری از این تنوع مربوط به انتظارات یک فرد خاص است اما عامل کلیدی در اینجا تقاضای صوتی است. اگر بخواهیم ساده بگوییم تقاضای صوتی نشان دهنده ی نیازهای صوتی متفاوتی در مقایسه با یک معلم یا یک وکیل دارد . این افراد نیز تقاضاهای صوتی متفاوتی در مقایسه با فردی که بیشتر کارش با صفحه کلید کامپیوتر است، دارند .

◇ چگونه از صوت خود مراقبت کنیم؟

- رعایت این موارد از ابتلا به مشکلات صوتی جلوگیری می کند :

- ۱- با سطح بلندی پایین صحبت کنید و از بلند صحبت کردن اجتناب کنید .
- ۲- به هیچ عنوان جیغ نزنید .
- ۳- از صحبت بی مورد و بیش از اندازه خودداری کنید و در صورت ابتلا به التهاب حنجره تا زمانیکه از شما سئوالی نشده صحبت نکنید و در صورت پاسخ جواب های کوتاه بدهید .
- ۴- در موارد شدید ابتدا به اختلال صوتی از voice rest و سکوت مطلق استفاده کنید .
- ۵- از گریه بی مورد، شدید و بلند خودداری کنید .
- ۶- از خنده های بلند به صورت قهقهه خودداری کنید .
- ۷- حین بلند کردن جسم سنگین یا خم شدن صحبت نکنید .
- ۸- از خوردن غذاهای پرچرب مثل ته دیگ پرهیز کنید .
- ۹- از مصرف بیش از اندازه ادویه ها و طعم دهنده های بودار در غذاها خودداری کنید.
- ۱۰- از مصرف شکلات کاکائویی خودداری کنید.
- ۱۱- مصرف قهوه و چایی را کاهش دهید یا چایی کم رنگ مصرف کنید.
- ۱۲- در طول روز آب فراوان بنوشید.
- ۱۳- از مصرف مایعات خیلی سرد خودداری کنید.
- ۱۴- استفاده از مواد شوینده مثل جوهر نمک یا حتی شامپوهای با بوی تند را کاهش دهید و در صورت استفاده از ماسک مناسب استفاده کنید.
- ۱۵- از مصرف دخانیات یا قرار گرفتن در معرض آنها خودداری کنید.
- ۱۶- از استفاده هر گونه غذاهای آماده و حاوی مواد نگهدارنده مثل سوسیس، کنسرو و ... خودداری کنید.
- ۱۷- مصرف خشکبار بو داده و شور کرده مثل تخمه و پسته را کاهش دهید.
- ۱۸- رفتار غلط سرفه کردن را به صورت کامل حذف کنید.

- ۱۹- رفتار غلط پاک کردن گلو را بصورت کامل حذف کنید.
- ۲۰- آب دهان را به جای پاک کردن گلو ببلعید.
- ۲۱- از استفاده بیش از حد اسپری ها و عطرها یا قرار گرفتن در معرض آنها خودداری کنید.
- ۲۲- مصرف لوازم آرایش و بهداشتی آلرژن و بودار را کاهش دهید.
- ۲۳- از ابتلا به سرما خوردگی پیش گیری کنید.
- ۲۴- در انتخاب جنس مواد داخل تشک، بالش و پتو دقت نمائید که حاوی مواد آلرژن نباشد زیرا که منجر به تحریک مخاط و سرفه های شدید می شوند.
- ۲۵- در انتخاب لباس ها مثل لباس های پشمی و کرک دار دقت کنید .
- ۲۶- از قرار گرفتن در معرض گرد و غبار و گچ تخته خودداری کنید.
- ۲۷- صداهای محیطی را برای جلوگیری از بلند کردن صدا کاهش دهید.
- ۲۸- از بخور آب در فصل سرما استفاده کنید.
- ۲۹- از شال گردن یا ماسک در هوای سرد بیرون استفاده کنید.
- ۳۰- از صحبت در شرایط هیجانی خودداری کنید.
- ۳۱- میزان تنش ها و استرس ها و نگرانی ها را در محیط کاهش دهید.
- ۳۲- از خواندن بی صدا و صرفا با حرکات چشم برای مطالعه استفاده کنید.
- ۳۳- از انجام فعالیت هایی مثل آواز خواندن و مداحی خودداری کنید.
- ۳۴- از صحبت با صدای کودکانه خودداری کنید.
- ۳۵- از تماس با حیوانات خانگی خودداری کنید.
- ۳۶- از بو کردن گل ها و گیاهان خودداری کنید.
- ۳۷- از مشروبات الکلی استفاده نکنید.
- ۳۸- با سرعت آهسته صحبت کنید و از مکث مناسب در بین کلمات استفاده کنید.

Resources :

1-Boon RD.Voice & voice therapy 2005

2-colton casper understanding voice problem 2006