

Голос человека — это уникальный звуковой инструмент и главное средство коммуникации

В этом году 16 апреля отмечается Международный день голоса. Основная цель — привлечь внимание к здоровью голосового аппарата, профилактике заболеваний и важности голоса как инструмента коммуникации.

Голос – это бесценный дар: звонкий и радостный, сдавленный и охрипший, приятный и грубый - он способен сказать многое о здоровье, настроении, возрасте, определить пол человека.

Голос - наша «визитная карточка»: он индивидуален, как отпечатки пальцев, что и побудило японцев, например, использовать это свойство голоса как важнейший «документ», не поддающийся подделке при банковских операциях.

Что такое голос и как он образуется у человека?

Голос - совокупность разнообразных по высоте, силе и тембру звуков, издаваемых человеком с помощью голосового аппарата.

Существует множество определений, характеризующих сам голос, его качество и принадлежность: мужской, женский, детский, высокий, низкий, спокойный, взволнованный, повышенный, пониженный, сорванный, чистый, хриплый, разговорный, певческий и т.п.

Разговорный голос соответствует 3-4 тонам. Частота основного тона у мужчин-85-100 Гц, у женщин-160-340 Гц. Детский голос имеет меньший звуковой диапазон.

Голос человека образуется в гортани при вибрации голосовых складок, которые в народе упорно и ошибочно называют связками. Когда через них проходит воздух, они вибрируют как струны. Однако если бы только этим определялся голос, то он бы просто монотонно и неприятно гудел. В формировании нашего голоса, помимо голосовых складок, участвуют: трахея, бронхи, легкие, полость рта (зубы, язык, мягкое небо), придаточные пазухи носа. И все это должно быть здоровым и работать слаженно, чтобы голос звенел серебром или был мягким как бархат.

Опасности, представляющие угрозу для нашего голоса

Наш голос меняется с возрастом: у подростков в период полового созревания голос становится ниже, в пожилом и старческом возрасте появляется утомляемость и осиплость голоса, сужается голосовой диапазон. Это естественные процессы.

Однако голос может изменяться не в лучшую сторону и по другим причинам, нередко провоцируемым самим человеком. Слишком много опасностей подстерегает наш голос.

Первой из них является *наш собственный крик*, который напрягает голос до опасных пределов, причем слабый пол в этом вопросе бывает

иногда более могучим, чем сильный. Самая частая причина хрипоты при жестком, громком, грубом разговоре - узелки голосовых складок. Их еще называют «узелками певцов» или «узелками крикунов». В таком случае на голосовых складках образуются «трудовые мозоли», как на руках от лопаты, которой мы работаем на огороде. Иногда у детишек эти узелки («мозоли») образуются от постоянного крика уже к трем-пяти годам.

Очень часто маленькие дети формируют свой голос, подражая родителям: то есть если у ребенка узелки крикуна - взгляните на его родителей или на дедушку с бабушкой. У одного из них наверняка будет такой же хриплый голос, или же в семье часто разговаривают на повышенном тоне, жестко, громко, с криком и «надрывом».

Следующей причиной изменения голоса являются органические заболевания гортани. Их много, причем, самых разных. На голосовых складках могут возникать доброкачественные образования (фибромы, полипы, папилломы), а также рак гортани. Все названные заболевания требуют самого серьезного лечения, в первую очередь хирургического.

Третьей причиной являются *стрессовая ситуация, хроническая усталость, заболевания нервной системы, беспощадное использование голоса (частые, длительные голосовые перегрузки), ряд общих заболеваний организма и др.* Все они могут приводить к функциональным расстройствам голоса вплоть до полной его потери.

Четвертой причиной изменения голоса является *профессия человека*, которая оказывает большое влияние на голос. Педагоги, певцы, актеры, дикторы, политики, прокуроры, адвокаты, руководители организаций и предприятий, телефонистки, диспетчеры - вынуждены, в силу своих профессий, использовать свой голос помногу часов подряд. В эту же группу причин можно отнести голосовые перегрузки во время простудных заболеваний.

Пятой причиной являются *вредные привычки - курение, алкоголь*. Ничего так не ухудшает голос, как эти человеческие пороки!

Признаки ухудшения голоса

1. *Сипота* – самый главный признак. Здоровый голос не может быть сиплым.

2. *Быстрая утомляемость и усталость голоса к вечеру*. Если учитель говорит, что не может провести больше двух уроков подряд, потому что голос «садится», а у диктора или диспетчера голос срывается через пару часов работы – им необходимо обратиться к врачу-фониатру. В противном случае в гортани могут произойти различные изменения вплоть до образования в голосовых складках необратимых процессов.

3. *Внезапное или постепенное изменение голоса не в лучшую сторону, появление одышки* – это тоже причина для похода к специалисту.

Ключевые рекомендации для сохранения голоса:

Профилактика и уход: не игнорируйте осиплость голоса или хрипоту – если проблема длится более 2-3 недель, обратитесь к специалисту.

Отказ от вредных привычек: курение — главный враг голосовых связок, вызывающий их хроническое воспаление.

Правильное использование: избегайте крика и долгого разговора шепотом (он напрягает связки сильнее, чем обычная речь) и длительного громкого разговора в шумных местах.

Здоровый режим: пейте достаточно воды для увлажнения связок, избегайте слишком холодной или горячей пищи, также ограничьте употребление шипучих напитков, семечек и соленых орешков, мороженого, соленых и острых блюд, алкоголя и кофеина, которые сушат слизистую.

Голосовой отдых: дайте голосу отдых после длительных нагрузок, а в периоды простуд разговаривайте по минимуму.

Избегайте разговоров на холоде: при температуре ниже 10 градусов старайтесь говорить как можно меньше и тише, чтобы холодный воздух не попадал прямо на связки.

Дышите носом: носовое дыхание согревает воздух, защищая связки и предотвращая попадание микробов.

Защита горла: носите шарф в холодное время года, чтобы защитить шею от прямого воздействия низких температур.

Соблюдение этих правил поможет сохранить голос и избежать простудных заболеваний.

Голос можно значительно улучшить, сделать его более сильным, устойчивым, привлекательным

Для этого достаточно беречь его, а при необходимости вовремя обратиться к специалистам для лечения и проведения специальных голосовых упражнений.

Наука о голосе называется - *фониатрия*, а врач, который лечит голос – *фониатром*. Самым главным помощником врача-фониатра является педагог по постановке голоса - *логопед-фонопед*. Сегодня в каждом областном центре нашей республики работает фониатрический кабинет, где прием ведут высококвалифицированные специалисты.

Жителям Бреста и области, имеющим проблемы с голосом, можно также обратиться на прием к врачу-фониатру Брестской областной консультативной поликлиники Брестской областной клинической больницы (ул. Медицинская, 5).

Всем людям, особенно молодым, нужно знать и помнить, что с красивым голосом не только легче жить, но и проще сделать карьеру. Сегодня не только педагог и певец, юрист и актер, но и психолог, менеджер крупной фирмы, секретарь-референт в банке должны обладать красивым,

приятным, сильным и выносливым голосом, которому хочется доверять. Кроме того, помимо качественного выполнения основной работы, голос можно считать показателем общего здоровья человека. Такой голос гарантирован тем, кто ведет здоровый образ жизни, занимается спортом, не курит, не злоупотребляет алкоголем, наконец, при необходимости, работает с педагогом по постановке голоса и своевременно обращается к врачу-фониатру.

Комплекс упражнений для красивого голоса

Упражнения выполняются ежедневно (утром натощак). Каждое упражнение повторяется 5 раз, плечи и шея при этом должны быть расслаблены.

Упражнение 1. Лежа или сидя, спокойно вдохнуть носом, «надувая» живот, задержать дыхание на 1-2 секунды; считая до пяти, плавно выдохнуть через нос.

Упражнение 2. Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот - прохладная воздушная струя («тушить огонь»). Выдох усиливать в конце упражнения.

Упражнение 3. Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот - теплый выдох («согревая руки»).

Упражнение 4. Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот со звуком «шшш». Следующий раз - со звуком «ссс». Выдох усиливать в конце упражнения.

Упражнение 5. Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот со звуком «ууу». Следующий раз - со звуком «ооо» и «ааа». Следить за грудным звучанием.

Упражнение 6. Закрыть левую ноздрю, через правую сделать глубокий шумный вдох-выдох. То же самое сделать через левую ноздрю.

Упражнение 7. При вдохе указательным и средним пальцами обеих рук делать ввинчивающие движения по крыльям носа к переносице. Задержать дыхание на 2-3 секунды. Затем на выдохе интенсивно постукивать по крыльям носа в обратном направлении.

Врач отоларинголог-фониатр
УЗ «Брестская областная клиническая больница»
областная консультативная поликлиника

Е.С. Василюк