

ČUVAJMO SVOJ GLAS

od trajne promuklosti

Smanjenje glasovnih mogućnosti može znatno utjecati na učinkovitost i jasnoću govora i dovesti do teškoća, a ponekad može smanjiti ili čak ugroziti i radnu sposobnost.

Znate li da različiti uzroci mogu dovesti do oštećenja glasa?
Prirođena sklonost, loše govorne navike, pogrešna upotreba glasa, hormonalni poremećaji, emocionalni problemi i stres, alergije, mutiranje, neki operativni zahvati, npr. operacija štitnjače, česti laringitisi, stalna iritacija u području glasnica sadržajem koji se vraća iz želuca.

Znate li koji znakovi ukazuju na postojanje problema s glasom?
Promuklost, hrapavost ili šumnost glasa, nerazgovjetan govor, gubitak glasa (šapat), često kašljanje, bolovi u grlu, pojačana tenzija u području vratne mišićne, nedostatno disanje tijekom govora.

Znate li da su problemi s glasom mogući u svakoj životnoj dobi?
Češći su u djece koja su sklona vikanju i kod osoba čije zanimanje zahtijeva veći govorni napor: učitelji, profesori, odgajatelji, treneri, tv i radijski voditelji i sl.

Kako provoditi higijenu – zaštitu glasa i poštedu glasiljki?
IZBJEGAVAJTE: Vikanje, vrištanje, kričanje, šaptanje, dozivanje na daljinu, dugo i naporno govorenje ili pjevanje, govor u buci, oponašanje tuđih glasova, i slična vokalna ponašanja.
Preporučuje se isključiti: pušenje, alkohol, jako začinjena te prevruća ili hladna jela i pića.
Pijte dovoljno vode.



Hrvatsko logopedsko društvo

16. TRAVNJA SVJETSKI DAN GLASA

Važno je da ne zapuštate svoj glas, već da se pravovremeno javite liječniku specijalisti otorinolaringologu - **fonijatru**, koji će utvrditi uzrok nastanka promuklosti i uputiti vas logopedu.

Logoped može pomoći i u slučajevima gubitka govora uslijed operativnog odstranjenja grkljana.

Pohađanjem **logopedске terapije** možete jednostavnim postupcima brzo naučiti kako uspostaviti pravilnu fonaciju bez napora, boli i promuklosti.