

# 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 gorovne navike, pogrešna upotreba glasa, hormonalni poremećaji, emocionalni problemi i stres, alergije, mutiranje, neki operativni zahvati, npr. operacija štitnjače, česti laringitis, 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 kašljucanje, bolovi u grlu, pojačana tenzija u području vratne muskulature, nedostatno disanje tijekom govora.

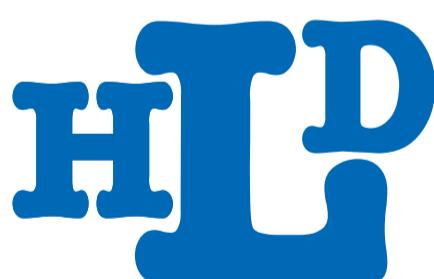
Znate li da su problemi s glasom mogući u svakoj životnoj dobi?

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 poštenu glasiljki?

**IZBJEGAVAJTE:** Vikanje, vrištanje, kričanje, šaptanje, dozivanje na daljinu, dugo i naporan 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 - **fonijatu**, 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.