

5 причин, по которым можно остаться без голоса

Почему твои голосовые связки неожиданно начинают барахлить? Причин может быть много, давай разберемся с основными из них и выясним, как вернуть голос.



ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
ВСЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ



ЭКСПЕРТ:

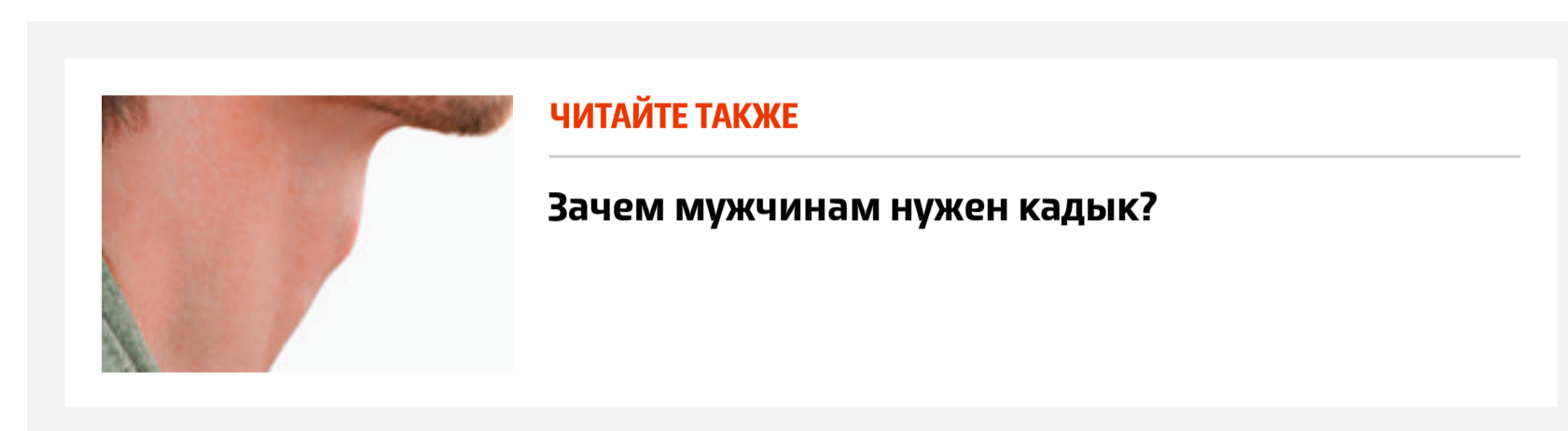
ЛАРИСА ПОНОМАРЕВА, врач-отоларинголог
клиники «МедикСити»

1. Инфекционные и воспалительные заболевания горла и гортани

Самый распространенный из подобных недугов — ларингит (воспаление слизистой оболочки гортани). При этом заболевании ты почувствуешь першение в горле, голос станет охриплым, может случиться и полная его потеря. На начальных стадиях заболевания возможен сухой кашель, затем — кашель с мокротой. Обнаружил схожие симптомы? Срочно проконсультируйся со специалистом. Несвоевременное лечение или его отсутствие может привести к тому, что болезнь перейдет в хроническую форму. Кстати, лечение зачастую связано с полным ограничением устных коммуникаций — придется помолчать, чтобы исцелиться. Шепот, кстати, также противопоказан — голосовые связки напрягаются еще больше, чем при обычном разговоре.

2. Перенапряжение голосовых связок

Чаще всего возникает у людей, которые вынуждены много и долго разговаривать, использовать голосовые связки «по максимуму». Как ты уже догадался, это педагоги, экскурсоводы, артисты, певцы. Если ты заметил, что у тебя охрип голос, но горло не болит, нет никаких проявлений простудных заболеваний (температуры, кашля), то у тебя есть веский повод заподозрить случившееся перенапряжение связок. Ниже мы расскажем тебе, как поскорее вернуть голос, но все же лучше не заниматься самолечением и проконсультироваться со специалистом.



3. Нервное перенапряжение

Стресс или сильный испуг также могут стать причиной потери голоса. Зачастую при нервном перенапряжении голос у больного пропадает совсем, кроме того, могут присутствовать и другие признаки неврологических расстройств. В этом случае после осмотра у врача-отоларинголога потребуются своевременная помощь невропатолога и психотерапевта, важно провести лечение до того, как недуг перейдет в хроническую форму.

4. Физиологическая «ломка»

Не стоит удивляться, если твой сын-подросток начал разговаривать с тобой хриплым голосом. В период полового созревания у юношей 12-16 лет, когда наблюдается усиленный рост гортани, происходят изменения, мутация голоса: он становится более низким. У мальчиков голос из дисканта или альты переходит в тенор, баритон или бас. Медицинской помощи твоему сыну не потребуются. Просто поговори с подростком и в доступной форме объясни, что сейчас ему не рекомендуется кричать, напрягать голосовые связки пением.

5. Доброкачественные и злокачественные новообразования

К ним относятся полипы, кисты, фибромы, а также «певческие узелки». При этих недугах голос становится хриплым, иногда может и вовсе пропасть. Если ты не можешь нормально разговаривать длительное время, необходимо обязательно посетить врача, пройти обследование и своевременно выявить причину.

КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ ГОЛОСУ БЫСТРЕЕ ВЕРНУТЬСЯ

1. Обязательно соблюдай голосовой режим. Не только не говори, но и не шепчи (при шепоте связки напрягаются еще сильнее).
2. Исключи из рациона питания острую, кислую, соленую пищу, газированные напитки, твердую пищу (орехи, сухари и проч.).
3. Откажись от сигарет, так как курение способствует развитию осиплости голоса.
4. Пребывая на улице в холодное время года, старайся дышать не ртом, а носом (тогда воздух попадает внутрь уже теплым и увлажненным).
5. Рекомендуется обильное щелочное питье, годится молоко, подогретая минеральная вода (на ее основе, кстати, можно делать и ингаляции).

Native Ttarget

Тилорам Лечение простуды и гриппа

- Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)
- Способствует активизации сниженного иммунитета

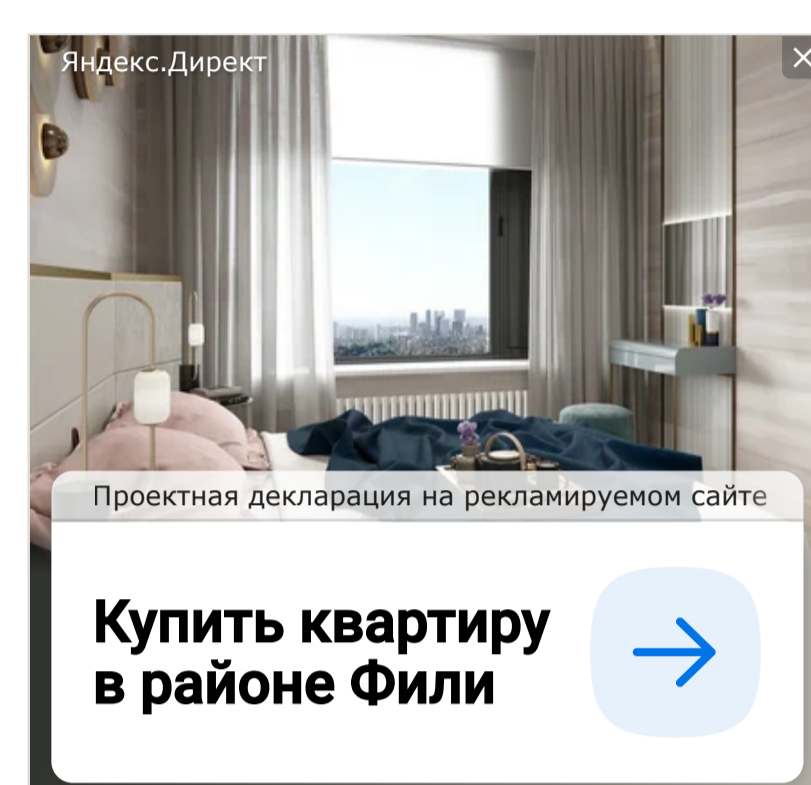
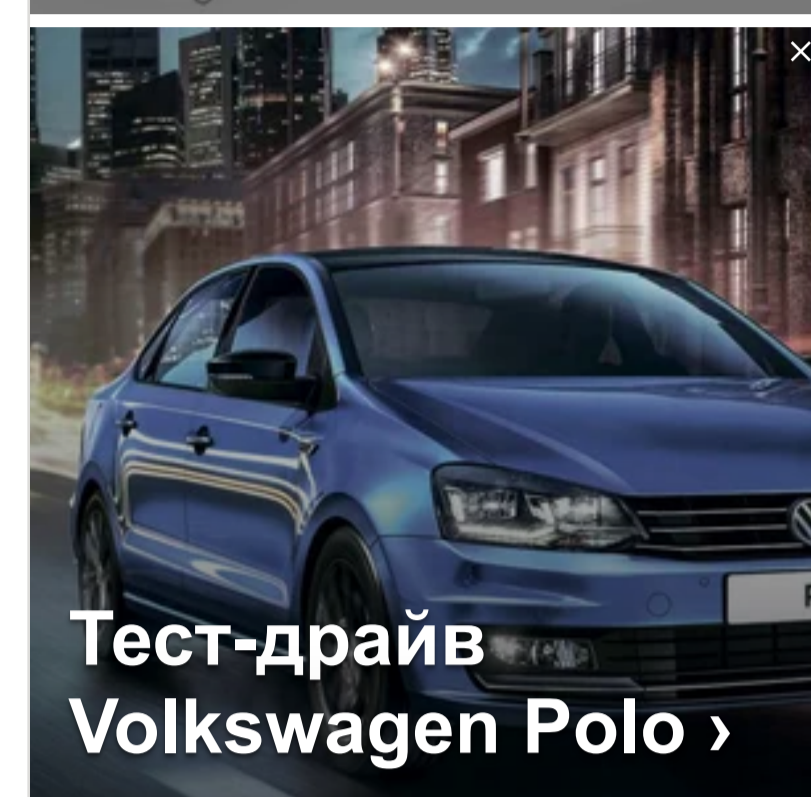
[Узнать подробнее](#)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Читайте также:

- Классические женские платья для офиса. Выбирайте и... [groupprice.ru](#)
- 15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой
- Как выглядеть молодым и свежим всегда: гид по красоте... [Panasonic](#)
- Фигура не зависит от веса: не веришь — взгляни на эти фото [Cosmo](#)
- Как избавиться от лишнего веса: Станислав Сизенцев, герой №1... [Men's](#)

ДАТА 18 ноября 2015
ФОТО fotoimedia / imageBROKER / Artur Cupak



PROMOTION

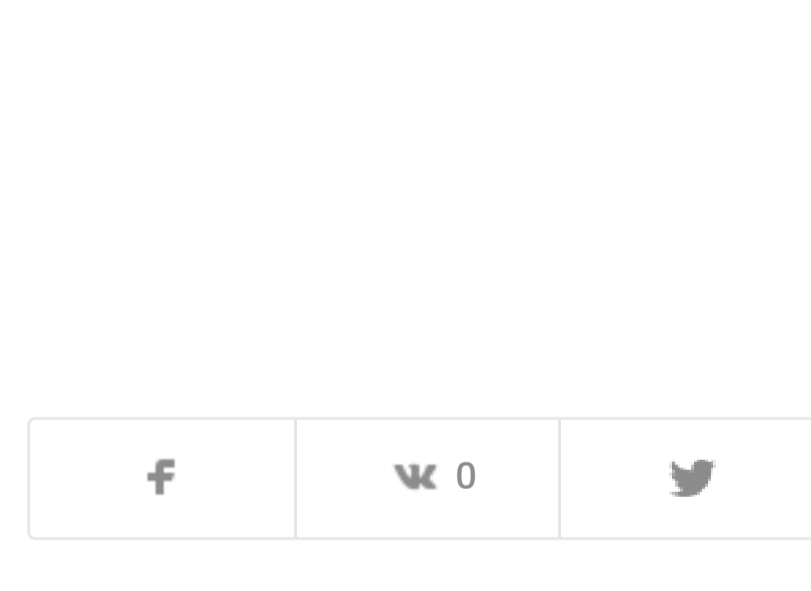
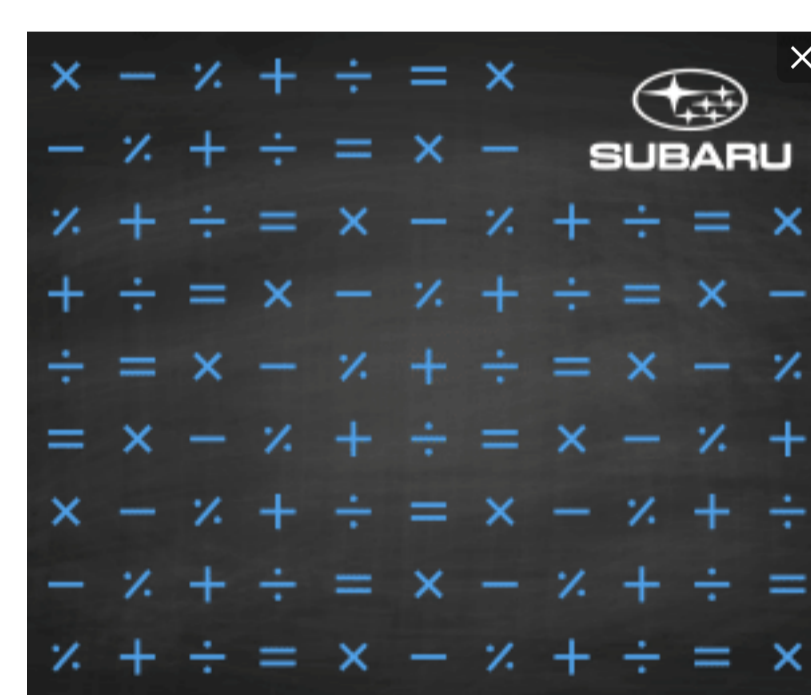
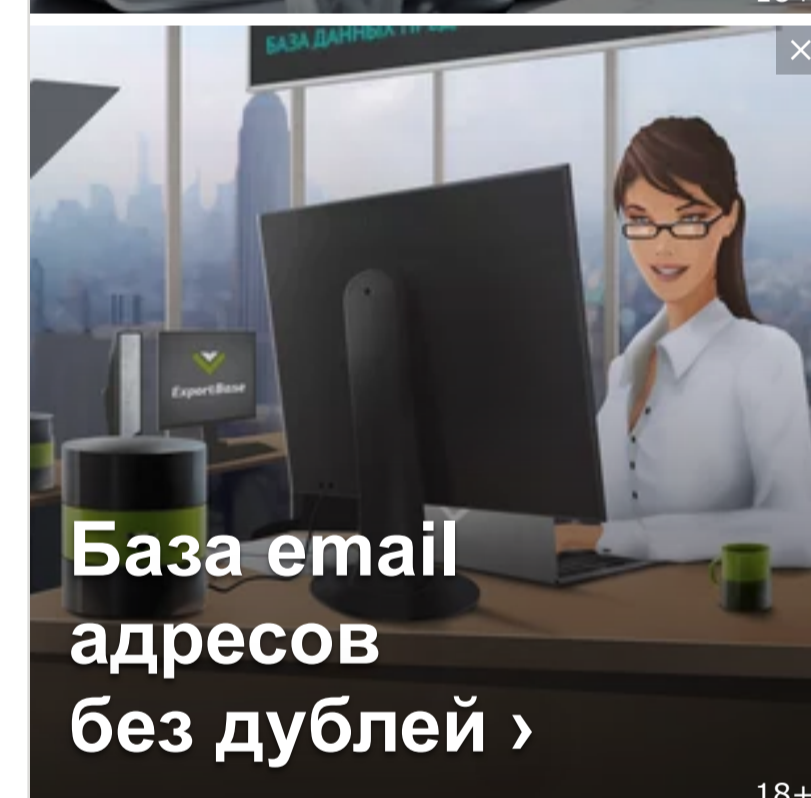
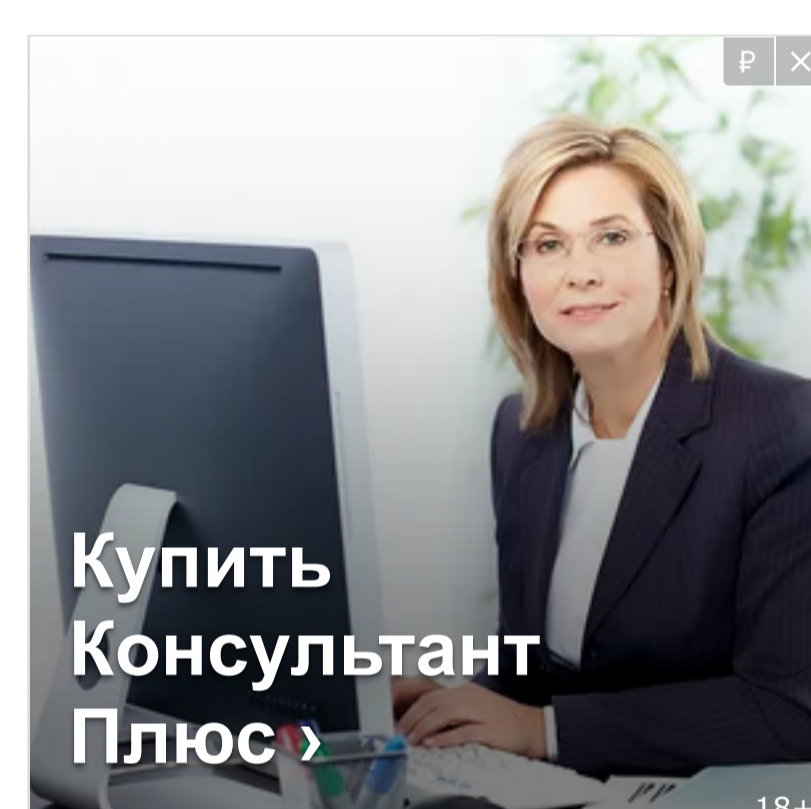
Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit

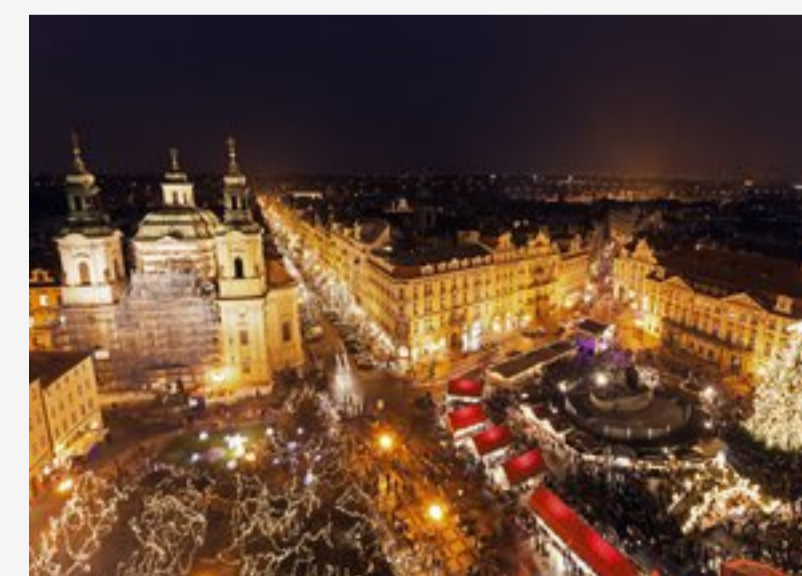


PROMOTION



ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.