

## Φωνητικές Διαταραχές

### Τι είναι φωνή και πώς παράγεται;

Κατά τη διάρκεια της εκπνοής, αέρας φεύγει από τους πνεύμονες και περνά μέσα από τις φωνητικές χορδές που βρίσκονται στο λάρυγγα. Κατά την απλή αυτή ενέργεια του αναπνευστικού συστήματος συνήθως δεν παρατηρείται παραγωγή ήχου. Όταν όμως οι χορδές κλείσουν, ενεργούν οι ίδιες ως βαλβίδα, με αποτέλεσμα ο αέρας που περνά ανάμεσά τους να προκαλεί τη δόνησή τους. Συνέπεια της δόνησης αυτής είναι το φαινόμενο της φωνής.

### Πού βρίσκεται ο λάρυγγας;

Ο λάρυγγας βρίσκεται στο λαιμό. Το «μήλο του Αδάμ», το οποίο είναι εμφανές περισσότερο στους άνδρες, σχηματίζει το μπροστινό μέρος του λάρυγγα. Οι φωνητικές χορδές προεκτείνονται από «το μήλο του Αδάμ», προς το πίσω μέρος του λάρυγγα.

### Πώς κρίνεται η φυσιολογική φωνή;

Η φωνή κρίνεται ως φυσιολογική, όταν τα χαρακτηριστικά της, όπως η συχνότητα (τόνος), η ένταση και η ποιότητα, βρίσκονται μέσα σε όρια που να επιτρέπουν την επικοινωνία και να ταιριάζουν επίσης στο συγκεκριμένο άτομο που μιλά. Μπορεί δηλαδή η φωνή ενός ατόμου να είναι πολύ ψηλής ή πολύ χαμηλής συχνότητας, πολύ δυνατή ή αντίθετα πολύ σιγανή, πολύ βραχνή, άφωνη ή ένρινη. Μπορεί επίσης η φωνή να ακούγεται ακατάλληλη για ένα συγκεκριμένο άτομο, όπως για παράδειγμα μια πολύ ψηλής συχνότητας φωνή (γυναικεία φωνή) σε έναν ενήλικα άντρα.

### Πότε υπάρχει διαταραχή φωνής;

Διαταραχή φωνής υπάρχει, όταν κάποιος ομιλητής ελκύει την προσοχή των ακροατών του με τη συχνότητα, την ένταση ή την ποιότητα της φωνής του και όχι με τα λεγόμενά του. Διαταραχή υπάρχει επίσης, όταν ο ομιλητής αισθάνεται πόνο ή δυσφορία στην περιοχή του λάρυγγα, όταν μιλά ή τραγουδά.

### Ποια είναι τα πιθανά αίτια των διαταραχών της φωνής;

Ποικίλοι παράγοντες μπορούν να αποτελέσουν αιτίες διαταραχών της φωνής. Ως βασικές αιτίες παρουσιάζονται η κακή χρήση ή και η κατάχρηση των φωνητικών χορδών. Ένα άτομο για παράδειγμα μπορεί να παρουσιάσει προσωρινά βραχνή φωνή μετά από έντονες ζητωκραυγές σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου. Κάποιο άλλο άτομο μπορεί να υποστεί παράλυση στις χορδές μετά από κάποιο τραυματισμό. Κακή χρήση της φωνής, όπως για παράδειγμα πολύ δυνατή φωνή ή η χρήση ενός επιπέδου συχνότητας υπερβολικά υψίφωνου ή βαρύτονου, μπορούν να προκαλέσουν φωνητική διαταραχή. Το ίδιο μπορεί να προκαλέσει και ο ακατάλληλος τρόπος αναπνοής, καθώς επίσης και το υπερβολικό κάπνισμα. Επαγγελματίες των οποίων η φωνή αποτελεί το κυριότερο εργαλείο στην εργασία τους, όπως για παράδειγμα τραγουδιστές ή εκπαιδευτικοί, αναφέρονται ως πιο ευάλωτα άτομα σε φωνητικές διαταραχές.

### Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες παθήσεις που σχετίζονται με τις φωνητικές χορδές;

Από τις συχνότερες παθήσεις είναι το οίδημα, το οποίο αναφέρεται σε πρήξιμο των φωνητικών χορδών μετά από κακή χρήση τους. Επίσης σαν αποτέλεσμα της κακής χρήσης αναφέρονται μικρά εξογκώματα γνωστά ως οξείδια ή κομβία ή πολύποδες ή έλκος εξ επαφής.

### Μπορούν οι διαταραχές που σχετίζονται με την κακή χρήση των φωνητικών χορδών να προκαλέσουν καρκίνο;

Αν και το κάπνισμα θεωρείται ως η κυριότερη αιτία καρκίνου του λάρυγγα, έχει παρατηρηθεί ότι η λανθασμένη χρήση της φωνής προκαλεί συνήθως προβλήματα όπως π.χ. οξείδια ή κομβία, πολύποδες ή έλκος εξ επαφής.

### Ποια είναι τα πρώτα συμπτώματα φωνητικών διαταραχών που απαιτούν την επέμβαση κάποιου ειδικού;

Αν η παρουσία βραχνάδας, πόνου ή δυσφορίας στην περιοχή του λάρυγγα και γενικά οποιαδήποτε αλλαγή στη φωνή διαρκεί περισσότερο από δύο εβδομάδες, στην απουσία κάποιας συγκεκριμένης αλλεργίας ή κρυολογήματος, τότε συστήνεται ιατρική εξέταση από ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο. Ο γιατρός μαζί με το λογοπαθολόγο θα αποφασίσουν το είδος της θεραπείας που συστήνεται στη συγκεκριμένη περίπτωση.

### Πώς μπορούν να βελτιωθούν οι φωνητικές διαταραχές;

Πολλές φωνητικές διαταραχές βελτιώνονται αισθητά με τη λογοθεραπεία. Άλλες αντιμετωπίζονται αποτελεσματικότερα με το συνδυασμό των υπηρεσιών που μπορεί να προσφέρει ο λογοπαθολόγος μαζί με ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο. Σε περίπτωση που η φωνητική διαταραχή έχει φτάσει σε τέτοιο βαθμό ώστε να χρειάζεται χειρουργική επέμβαση, επιβάλλεται μετεγχειριστική αγωγή από λογοπαθολόγο, για να αποφευχθεί η επανεμφάνιση του προβλήματος. Σε ορισμένες περιπτώσεις όπως για παράδειγμα σε αυτή του καρκίνου του λάρυγγα, ο ειδικός χειρουργός πιθανό να εισηγηθεί χειρουργική επέμβαση σε συνδυασμό με συμβουλευτική αγωγή από λογοπαθολόγο πριν την επέμβαση.

### Τι είναι ο λογοπαθολόγος και ποιος ο ρόλος του;

Λογοπαθολόγος είναι ο επιστήμονας, ο οποίος με τις σπουδές και την εκπαίδευσή του, είναι σε θέση να αξιολογεί, να κάνει διάγνωση και να προτείνει συγκεκριμένα προγράμματα θεραπείας σε άτομα με φωνητικές διαταραχές, χωρίς τη χορήγηση φαρμάκων.

### Πώς μπορεί κάποιο άτομο με φωνητική διαταραχή να αποφασίσει ποιο είδος βοήθειας είναι το καταλληλότερο για την περίπτωση του;

Το άτομο αυτό θα πρέπει να συμβουλευτεί τόσο τον ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο όσο και το λογοπαθολόγο, εφόσον για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του προβλήματος απαιτείται στενή συνεργασία μεταξύ των ειδικών.



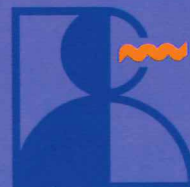
## Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ για τη διατήρηση της φωνής!

### ✓ ΝΑΙ

- Μιλάτε χρησιμοποιώντας τον ορθό τόνο, ένταση και ταχύτητα φωνής.
- Χρησιμοποιείτε απαλή φωνή, η οποία να παράγεται με πιο λίγη προσπάθεια.
- Περιορίστε την ομιλία που κάνετε καθημερινά. Χρησιμοποιείτε διαφραγματική αναπνοή με ικανοποιητική ποσότητα αέρα.
- Πίνετε καθημερινά τουλάχιστον 5 ποτήρια νερό ή χυμό, για να διατηρείτε το λαιμό υγρό.
- Καταπίνετε συχνά ή παίρνετε γουλιές νερού τακτικά αντί να ξεροβήχετε (μπορείτε να χρησιμοποιείτε παστίλιες, όχι φαρμακευτικές).
- Αναπνέετε καθαρό αέρα που περιέχει αρκετή υγρασία (στο σπίτι και στη δουλειά), π.χ. αφήνετε το παράθυρο ανοικτό, όταν υπάρχει κεντρική θέρμανση ή χρησιμοποιείτε δοχεία με νερό κοντά στη θέρμανση.
- Ακολουθείτε σωστή διατροφή..

### ✗ ΟΧΙ

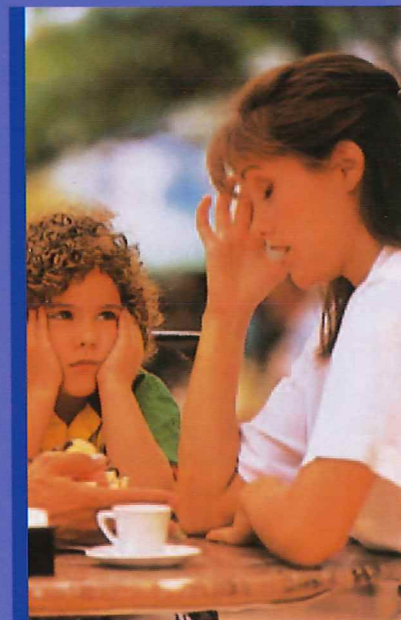
- Μη φωνάζετε, αλλά ούτε και να ψιθυρίζετε.
- Μη μιλάτε όπου υπάρχει δόρυβος π.χ. μηχανές εργοστασίου.
- Αποφεύγετε την περιττή ομιλία (μακρές τηλεφωνικές συνδιαλέξεις), το τραγούδι.
- Αποφεύγετε να μιλάτε χωρίς να έχετε εισπνεύσει αρκετή ποσότητα αέρα, κυρίως στο τέλος των προτάσεων.
- Μην καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες από:  
(α) Οινόπνευμα  
(β) Καφέ, τσάι, μαύρα αναψυκτικά  
(γ) Πολύ ζεστά ή πολύ κρύα ποτά
- Μην ξεροβήχετε, ούτε να καθαρίζετε συνεχώς το λαιμό σας
- Μην καπνίζετε (ούτε παθητικό κάπνισμα).
- Αποφεύγετε τις σκόνες ή χώρους με χημικές αναθυμιάσεις.
- Αποφεύγετε τα πολλά μπαχαρικά, ζυμαρικά και γενικά τις έντονες γεύσεις.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΩΝ  
ΛΟΓΟΠΑΘΟΛΟΓΩΝ

Τηλ.: 70 000 014  
Τηλ.: 22 660 611  
Φαξ: 22 661 774  
Τ. Θ. 2 2 4 8 6  
CY-1522 Λευκωσία

e-mail:info@speechtherapy.org.cy, website:speechtherapy.org.cy



Φωνητικές  
Διαταραχές