

## Международный день голоса: почему молчать иногда полезнее, чем говорить



Голос каждого человека уникален. Он не только позволяет нам общаться, но и выражать эмоции. Голос – это основной механизм коммуникации наряду со слухом и зрением.

16 апреля отмечается Международный день голоса,

который призван привлечь внимание к важности сохранения здоровья голосового аппарата. Многие люди сталкиваются с различными проблемами, связанными с голосом, что может негативно отразиться как на профессиональной, так и на личной жизни.

### Основные риски для голоса:

1. **Перегрузка голосовых связок.** Чрезмерное использование голоса в профессиях, таких как преподавание или работа с клиентами, может привести к голосовым расстройствам.
2. **Неправильная техника речи.** Неверное дыхание, резкие изменения громкости голоса и плохая артикуляция приводят к напряжению в голосовых связках.
3. **Недостаток увлажнения.** Воздушная среда в помещениях с кондиционерами может вызывать обезвоживание слизистых оболочек, что отрицательно сказывается на качестве голоса.
4. **Заболевания дыхательных путей.** Простуда, аллергии и другие респираторные болезни могут вызвать охриплость и потерю голоса.
5. **Стресс и усталость.** Эмоциональное напряжение и физическая усталость могут создать дополнительную нагрузку на голос.

### Меры профилактики:

1. **Правильная гигиена голоса.** Регулярные перерывы в разговоре и избегание шепота или чрезмерного громкого звучания помогут снизить нагрузку на голосовые связки.
2. **Гидратация.** Употребление достаточного количества жидкости поддерживает оптимальную влажность верхних дыхательных путей.
3. **Правильная техника дыхания.** Занятия по ораторскому мастерству или вокалу помогут развить правильные дыхательные привычки и улучшить качество голоса.
4. **Устранение вредных привычек.** Курение и чрезмерное употребление алкоголя негативно сказываются на здоровье голоса. Важно избавиться от этих привычек.

5. **Регулярные медицинские осмотры.** Посещение отоларинголога и консультации при первых признаках дискомфорта в горле или изменениях голоса помогут предотвратить серьезные проблемы.

**Симптомы, требующие внимания:**

Если вы испытываете один или несколько из следующих симптомов, рекомендуется обратиться к фониатру:

- ✓ Повышенная утомляемость голоса
- ✓ Охриплость
- ✓ Дискомфорт при голосовой нагрузке
- ✓ Ощущение кома в горле
- ✓ Сухость и першение в горле

Забота о здоровье вашего голоса – это забота о вашем качестве жизни. Своевременная профилактика и правильный уход помогут сохранить ваш голос на долгие годы!

***16 апреля с 19.00 до 20.00***

***на базе учреждения «Гомельская областная клиническая больница»»  
будет работать прямая телефонная линия по номеру 8(0232) 55-77-26.***

***На ваши вопросы ответит врач-отоларинголог-фониатр  
фониатрического кабинета Однокозов Игорь Анатольевич.***

*Кравченко Инна Викторовна,  
специалист отдела  
общественного здоровья  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*