

НА ЗДОРОВЬЕ



Людмила
ИВАНОВА

ВЕДУЩАЯ
РУБРИКИ



Во весь голос

ИНОГДА ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО КОРОНАВИРУСА ПРИХОДИТСЯ ВОССТАНАВЛИВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ОБОНЯНИЕ, НО И ГОЛОС

16 апреля отмечает-
ся Всемирный день
голоса. Поэтому
апрельский выпуск «На здо-
ровье» мы решили посвятить
именно этой теме. Человече-
ский голос – дар, позволяю-
щий людям общаться, выра-
жать свои эмоции и чувства,
радовать других красотой зву-
чания. В преддверии Всемир-
ного дня голоса специалист
ответила на наиболее часто
задаваемые вопросы, связан-
ные с поддержанием здоро-
вья голосового аппарата.

НАШ ЭКСПЕРТ



**Мария Харитоновна,
врач-оториноларинголог
Рязанской областной
больницы
им. Н.А. Семашко**

– Почему у взрослого чело-
века с возрастом меняется
голос?

– Изменение голоса с возрас-
том зависит от множества фак-
торов. Степень выраженности
возрастных изменений связана
с общим состоянием организ-
ма, образом жизни, вредными
привычками, конституциональ-
ными особенностями, наслед-
ственными, социальными, про-
фессиональными и экологиче-
скими факторами. С возрастом
ослабевают мышцы шеи и гор-
тани, происходит кальцифика-
ция хрящей гортани, из-за чего
они становятся менее подвиж-
ными, голосовые складки теря-

ют эластичность. Все это влияет
на силу голоса и его характер.
Кроме того, с возрастом у лю-
дей могут возникать различные
заболевания, проявляющиеся
расстройством тембра голоса:
ларингиты, различные доброка-
чественные и злокачественные
образования голосовых складок,
парезы и параличи голосовых
складок, болезни носа и около-
носовых пазух и прочие.

– Почему люди, которые
плохо слышат, громко гово-
рят?

– Громкость нашей речи на-
прямую связана со слухом. Мы
слышим себя и корректируем
громкость голоса. Это касается
и здоровых людей. Поэтому ког-
да мы находимся в шумной об-
становке, то обязательно повы-
шаем громкость речи, а те, кто
слушает музыку в наушниках,
могут даже кричать при разгово-
ре. Соответственно, при сниже-
нии слуха человеку приходится
говорить громче, чтобы слышать
самого себя.

– Потеря обоняния и вку-
са при коронавирусе далеко не
редкость. А бывают ли случаи,
когда COVID-19 дает осложне-
ние на связки и после болезни
приходится восстанавливать
еще и голос?

– Да, такие случаи бывают.
Заражение коронавирусом чаще
всего происходит воздушно-
капельным путем. Вирус поража-
ет, в первую очередь, слизистую
оболочку носоглотки. В даль-
нейшем вирус распространяется
ниже и вызывает инфекционно-
воспалительный процесс в гортани
– ларингит. Голосовые склад-
ки теряют эластичность, отека-
ют, становятся менее подвижны-
ми. Поэтому ларингит сопровож-
дает дисфония (изменение го-
лоса) или афония (полная потеря
голоса). Если при коронавирусе
пропал голос, значит инфекция
добралась до слизистой гортани
и голосовых связок. После пере-
несенного COVID-19 длитель-
ное время может сохраняться
охриплость, быстрая утомляе-
мость голоса, а также повышен-

ная чувствительность слизистой
оболочки гортани, которая про-
является ощущениями «кома»,
першения, саднения, вплоть до
ларингоспазма. Такие состояния
требуют обязательного обраще-
ния к врачу.

– Перечислите, пожалуй-
ста, основные заболевания, вы-
зывающие нарушения в работе
голосовых связок?

– Заболевания, влияющие на
работу голосовых связок, могут
быть связанными с гортанью и
не быть таковыми. Вот основные
заболевания гортани, которые
приводят к нарушению работы
голосовых складок: острые и хро-
нические воспалительные забо-
левания, парезы и параличи гор-
тани и голосовых складок, добро-
качественные и злокачествен-
ные новообразования гортани,
аллергические состояния, на-
пример, отек слизистой оболоч-
ки гортани, травмы гортани и
состояния после хирургических
вмешательств. К заболеваниям,
не связанным непосредственно
с гортанью, можно отнести по-
ражение головного мозга при
нарушении мозгового кровоо-
бращения и черепно-мозговых
травмах, заболевания щитовид-
ной железы, средостения и дру-
гие. При этих заболеваниях так-
же может нарушаться работа го-
лосовых складок.

На тембр и чистоту голоса
также влияют состояние полости
носа, придаточных пазух носа и
носоглотки, твердого и мягкого
неба, зубочелюстной системы.
Но при этом работа голосовых
складок не нарушается.

– Кто чаще страдает от
проблем с голосом – мужчины
или женщины?

– Все зависит от характера за-
болевания. Так, например, рак
гортани является наиболее рас-
пространенной злокачественной
опухолью гортани — 50–60%
случаев. Он составляет около 3%
от всех злокачественных опухо-
лей человека. И встречается пре-
имущественно у мужчин 40–60
лет, которые составляют 80–95%
больных. А функциональные на-



Фото из личного архива Татьяны Кармашовой

Самый простой способ сохранить силу
и звучность голоса – не переходить на крик
без явной на то необходимости.
При сильном крике можно сорвать голос

рушения голоса чаще бывают у
женщин.

– При каких обстоятель-
ствах можно потерять голос
безвозвратно?

– Безвозвратно голос можно
потерять при тяжелых патологи-
ях, например после ларингоэкто-
мии (удаление гортани), которая
выполняется при раке гортани;
при других хирургических вме-
шательствах, когда речь идет
об удалении структур гортани;
после серьезных травм гортани
и шеи, если повреждаются, а в
последующем рубцуются струк-
туры гортани. Также это могут
быть последствия нарушений
мозгового кровообращения и че-
репно-мозговых травм.

– Какие факторы, помимо
заболеваний, негативно влия-
ют на голос?

– Негативно влияют на голос
следующие факторы: вредные
привычки (курение и употре-
бление алкоголя); чрезмерные

нагрузки на голосовой аппа-
рат, например у певцов, педа-
гогов; воздействие ядовитых и
раздражающих веществ (дыма,
сажи, продуктов химического
производства, пыли), а также
психоэмоциональное перевоз-
буждение.

– Можно ли как-то укре-
пить голосовые связки, сде-
лать голос сильнее?

– Для сохранения силы и зву-
чности голоса врачи-фониатры
рекомендуют соблюдать так на-
зываемую гигиену голоса. Она
подразумевает отказ от куре-
ния и употребления алкоголя;
соблюдение щадящей диеты
(ограничить острые, марино-
ванные и раздражающие про-
дукты), чередование активной
фонации с голосовым покоем;
по возможности недопущение
респираторных болезней в пе-
риод эпидемий; минимизация
стресса; своевременное обраще-
ние к врачу при возникновении
заболеваний.

Прямой диалог о самом главном

РЯЗАНЦЫ ЧЕРЕЗ МЕССЕНДЖЕР «ТЕЛЕГРАМ» МОГУТ ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ ПО МЕДОБСЛУЖИВАНИЮ

В созданных в «Телеграм» медчатах
рязанцы смогут задать вопросы,
касающиеся медобслуживания, а
представители медицинской органи-
зации дадут на них ответы. Основные во-
просы, которые решаются в чатах, – это
запись на прием к врачу, вызов врача на
дом, очереди в поликлиниках, запись на
обследование и тестирование, ответы и
разъяснения нормативных документов
и другое. В медчатах не рассматрива-
ются вопросы по назначению лечения,
постановке диагноза, не даются меди-

цинские рекомендации, не обсуждается
стоимость лекарственных препаратов и
платных услуг, работа скорой помощи,
вопросы госпитализации. Также в чат
не включены представители службы ско-
рой помощи.

Чаты созданы в рамках федераль-
ного проекта «ЗдравКонтроль». Глав-
ная задача проекта – повышение каче-
ства и доступности медицинской помощи
для населения. Активированы два чата:
один для жителей Рязани, другой – рай-
онов области. Чаты работают с 8.00 до

20.00 с понедельника по субботу вклю-
чительно.

– Медчаты в мессенджере «Теле-
грам» – это самый быстрый способ ре-
шения вопросов пациентов, если они
возникли при обращении в государ-
ственное медучреждение. Я считаю, что
такой прямой диалог с жителями – под-
тверждение открытости власти в реги-
оне. Всего на 1 апреля текущего года
работают более 150 медицинских чатов
в 15 регионах России, – рассказал ру-
ководитель проекта «ЗдравКонтроль»,

член Общественного совета по про-
ведению независимой оценки качества
условий оказания услуг медицинскими
организациями при Минздраве России
Евгений Мартынов.

Федеральный проект реализуется с
использованием гранта, предоставлен-
ного Фондом президентских грантов, при
поддержке Общественной палаты и Ми-
нистерства здравоохранения РФ.

По материалам сообщества
регионального минздрава в ВК