

“Pomemben del vsakodnevnega življenja je sporazumevanje – z njim se izražamo in sprejemamo okolico. Velikokrat prav glas izgovorjenim besedam izoblikuje želeni pomen. Dobro se je zavedati, da je glas pomemben za kakovost našega življenja in da so prav njegove spremembe mnogokrat “klic na pomoč” ali celo prvi znak nevarne bolezni. Negujmo in opazujmo ga ter se ob spremembah posvetujmo s svojim zdravnikom!”



**Asist. mag. Saba Battelino, dr. med. spec. otorinolaringologije**

Klinika za ORL in CFK,  
Klinični center Ljubljana



**G**ovor je ena izmed najmlajših in najbolj vsestranskih dejavnosti našega živčevja. Nastanek glasu, izgovorjava glasov (artikulacija) in tekoči govor so rezultat natančno usklajene mišično-živčne dejavnosti. Za brezhibno govorjenje morajo pravilno in usklajeno delovati: možganska skorja, centri v nižjih delih možganov, usta in žrelo (artikulacijski organi), grlo z glasilkama, pljuča, mišice prsnega koša in trebuha ter čutila za tip, sluh in vid. Glas je zvok (valovanje zraka), ki nastane pri hitrem odpiranju in zapiranju glasilk, ko skozi njega potisnemo zrak. Določa ga več značilnosti: višina, glasnost, barva, melodika, glasovni obseg in nastavek. *Hripavost pomeni glasovno motnjo v najširšem pomenu besede in je posledica nepravilnosti ene (ali več) značilnosti glasu.*

Pri odkrivanju vzrokov bolezni je vedno pomembno, da se dobro opazujemo in znamo težave zdravniku natančno opisati – enako velja za težave z glasom. Na zdravnikova vprašanja skušajmo natančno odgovoriti in pošteno priznajmo svoje napake v življenjskem slogu (kajenje, debelost, prekomerno pitje alkohola, telesna nedejavnost ...). V grobem ločimo dve vrsti hripavosti – organsko in funkcionalno hripavost.

## Organske glasovne motnje

Med organske glasovne motnje spadajo bolezenska stanja, pri katerih s pregledom (kliničnim, endoskopskim, mikroskopskim) dejansko odkrijemo spremembo, ki povzroča hripavost. Že splošni zdravnik lahko s pregledom ustne votline in ustnega dela žrela ter z oceno delovanja pljuč odkrije mnogo bolezenskih stanj na organih, ki so ključni za tvorbo glasu. Otorinolaringolog s kliničnim pregledom, ki vključuje tudi pregled glasilk (indirektna laringoskopija), oceni stanje samih glasilk in njihovo funkcijo pri tvorbi glasu ter okolna tkiva. *Glasilke* so lahko vnete, otekle ali pa so na njih zamejene benigne spremembe (polipi, granulomi, keratoze, razjede in podobno). Pri bolnikih, pri katerih je treba spremembe glasilk natančneje ovrednotiti, opravimo neposreden pregled glasilk (direktna laringoskopija), še natančnejši pregled glasilk z mikroskopom ali celo odvzem majhnega koščka tkiva za histološki pregled (biopsija). S preiskavami lahko odkrijemo *vnetja* poti, po kateri se giblje zrak v našem telesu, *motnje delovanja živcev in mišic* (pri boleznih, kakršne so multipla skleroza, sladkorna bolezen, revmatična obolenja), *sveže ali stare poškodbe* organov, ki sodelujejo pri oblikovanju glasu (poškodbe možganov in vratu) ter *benigne* (nenevarne – vozlički, polipi) in *maligne* (nevarne – rak) spremembe na glasilkah ali v njihovi okolici (npr. boleznj ščitnice, obolenja bezgavk).

Pogosto so v bolezensko dogajanje vpleteni organi, na katere pri težavah z glasom ne bi nikoli pomislili. Če se spomnimo na vse organe, ki sodelujejo pri nastanku glasu, lažje razumemo, kaj vse lahko povzroči spremenjen glas: hudo nenadno (akutno) *vnetje žrela in grla*, dolgotrajno (kronično) *vnetje sluznice žrela in grla* kot posledica draženja s cigaretним dimom ali želodčne kisline, ki zateka po požiralniku navzgor (t. i. *gastroezofagealni refluks*, pa čeprav nas morda nikoli ne “peče zgaga”), *bolezen pljuč*, ki se je razširila na živec, ki oživčuje glasilki (*nervus laryngeus recurrens*) ... Zdravljenje organskih glasovnih motenj zajema glasovno mirovanje (molk), antibiotično zdravljenje, zdravljenje boleznj nosu in obnosnih votlin, zdravljenje vnetja sluznice žrela s pastilami, vdihovanje zdravil za zdravljenje nenadnih vnetij sluznice grla, zdravljenje obolenj pljuč, mišic in živčevja, zdravljenje zatekanja želodčne kisline in tudi operativni poseg na žrelu in/ali grlu.

Pomembno je, da skupaj z zdravniki čimprej odkrijemo vzrok organske glasovne motnje in se takoj in zavzeto lotimo priporočenega zdravljenja.

## Glas — čudoviti instrument

→ Eden izmed pomembnejših organov za zagotavljanje zdravega glasu so pljuča.

→ Skozi nosni organ (nos, obnosne votline in zgornji del žrela) potuje zrak v grlo in pljuča. Na tej poti se primerno očisti, ogreje in navlaži — poskrbimo za umirjen dih skozi nos (ne skozi usta).

→ Glasilki sestavljata dve zelo prilagodljivi “struni”, ki ju tvorijo sluznice, mišici in ligamenta. Z natančno usklajenimi vibracijami ob potiskanju zraka skozi njega (med vdihom ne moremo govoriti!) ustvarjata glas — od krika, petja in govora do šepeta.

→ Možganski centri sprejmejo impulze (vid, sluh, tip, zaznavna telesa v mišicah in sklepih grla) in oblikujejo ukaze, ki sprožajo natančno usklajeno delovanje živcev in mišic za oblikovanje glasu.

→ Končni zvok izoblikujeta (artikulirata) žrelo in ustna votlina.

→ Duševno stanje vpliva na vse dele poti oblikovanja glasu in govora, saj posredno vpliva na vse organe, ki pri tem sodelujejo.

## Za dober glas

- Ne kadimo in se ogibajmo zakajenim prostorom. Poskrbimo za močne trebušne mišice in mišice prsne koša, saj z njimi dihamo.
- Ne pokašljajmo in ne odhrkujmo se pogosto (stalen kašelj močno napreza glasilke!).
- Ob hripavosti je dobro, da z glasom počivamo (tišina!, nikakor ne šepetati).
- Ogibajmo se sporazumevanju v hrupnem okolju.
- Prijazno uporabljajmo svoj glas, ne "izkoriščajmo" (pretirana uporaba glasu) in ne "zlorablajmo" ga (dolgotrajno spreminjanje glasu).
- Za pravilno uporabo glasu je zelo pomemben dober sluh nas in sogovorcev (kadar sluha ni moč popraviti z operacijo, sprejmimo pomoč slušnega aparata).
- Poskrbimo, da bo čim manjkrat prišlo do zatekanja jedke želodčne kisline nazaj iz želodca v požiralnik navzgor.
- Z zadovoljnim, zdravim življenjem poskrbimo, da bo uravnavanje napetosti vseh mišic, ki sodelujejo pri nastanku glasu, in usklajenost vseh organov, ki ga tvorijo, popolna.
- Ob spremembah glasu, ki kljub ukrepom trajajo več kakor tri tedne, se posvetujte s svojim zdravnikom, če pa hripavost spremlja pojav otekline na vratu ali krvav izpljunek, je potreben takojšnji zdravniški pregled!

## Funkcionalne glasovne motnje

Za funkcionalne glasovne motnje je značilna hripavost, ki nastane kljub temu, da na grlu in živčnem sistemu (tako perifernem kakor centralnem) *ne najdemo bolezenskih sprememb oz. neposrednega vzroka težav*. Gre za motnjo v natančni regulaciji nastajanja glasu. Hripavost je tako lahko posledica prenapetih ali preohlapnih mišic, ki sodelujejo pri tvorbi glasu. Preprosteje povedano, tovrstne hripavosti *so posledica napačnega načina uporabe glasu*. Zdravljenje zajema natančno določitev problema, spremembo načina tvorbe glasu (fonacije), utrditev novega – pravilnega načina tvorbe glasu in avtomatizirana uporaba pravilne tvorbe glasu v vsakodnevem življenju. Odkrivanje in zdravljenje funkcionalnih glasovnih motenj je zapleteno in zahteva velik trud bolnika in terapevtov, med katere pogosto poleg zdravnika foniatra spadata še logoped in psiholog.

## Za dober glas

Glas je odsev našega celostnega stanja, nekakšno "ogledalo čustev in telesa". Spomnimo se, kako se nam ob strahu ali napetosti "naredi cmok v grlu" in lahko z visokim, tresočim glasom izdavimo le nekaj malega (glas se "zlomi"). Za zdrav in "prijeten glas" potrebujemo zdrave in v delovanju dobro usklajene organe, ki sodelujejo pri tvorbi glasu, na kar neposredno vpliva tudi naše čustveno stanje. Tako kakor za vsa področja življenja tudi za uspeh pri težavah z glasom velja, da si moramo stanje zares želeli izboljšati, za dosego cilja pa se moramo biti pripravljene potruditi in vztrajati. *Najprej se skušajmo ogniti škodljivim vplivom*: opustimo kajenje in ne zadržujmo se v zakajenih prostorih. Glede na priporočila na delovnem mestu nosimo zaščitne maske. Poskrbimo, da bo zrak, ki ga vdihujemo, primerne temperature, očiščen in navlažen – zato mora biti delovanje nosnega organa brezhibno. Odpravimo vnetja in mehanske ovire v nosu, poskrbimo, da bomo sposobni *mirno dibati skozi nos ob zaprtih ustih*. Odpravimo vse dejavnike, ki dražijo sluznico žrela in grla: odkrijmo in zdravimo alergije, odpravimo *vnetna žarišča v ustih in žrelu ter preprečimo zatekanje želodčne kisline v spodnji del žrela*. Omogočimo, da bo sluznica žrela in grla vlažna, čista in nedražena. Poskrbimo, da bodo naša pljuča zdrava in preprečimo nepravilno uporabo glasu – ne odhrkujmo se ves čas in ne pokašljajmo. *Glasno govorjenje*, ki se mu je najbolje ogniti, je lahko tudi posledica slabega sluha. Izogibajmo se govoru v hrupnem okolju (ki škoduje tudi sluhu in povzroča splošno napetost), sogovorniku se med pogovorom približajmo. Poslušalcev ne poskušajmo z "narejenim glasom" premamiti, da smo drugačni, kakor smo.

Moški pogosto namenoma nižajo glas, ženske ga višajo, kar zahteva stalno napetost mišic grla in lahko vodi do nastanka organskih glasovnih motenj. Opazujemo se in ob spremembah glasu, ki trajajo več kakor tri tedne, poiščimo pomoč pri zdravniku.

Zavedajmo se svoje moči pri oblikovanju lastnega življenja in zdravlja. Le zdrav, zadovoljen, umirjen in optimističen človek ima lahko čist, prijeten, enakomeren, zvenč, močan in vesel glas, ki vpliva na vsa povedana sporočila in na vtis, ki ga naredimo na okolico. In zakaj takega glasu ne bi imeli tudi vi?

## Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Za nasvet o dobrem glasu ponavadi lahko vprašamo pevce, radijce ali televizijce, torej tiste, ki svoj glas uporabljajo v profesionalne namene; prav ti so navdušeni (in hvaležni) uporabniki pastil **Granobil**. Gre za *naravne pastile z izvlečkom gorskega lišaja (Usnea barbata)*, ki vsebuje usninske kisline, ki delujejo antiseptično in protivnetno. Značilen priljubljen okus pastilam daje hruškov sok. Pastile Granobil se prijetno raztapljajo v ustih in ne vsebujejo umetnih snovi, ki bi sluznico dodatno dražile ali omrtvile. Z naravnimi sestavinami blagodejno obdajo sluznico ust in žrela kot zaščitni film, "potolažijo" neprijetne skeleče občutke in so odlična pomoč za dober glas. Uživajo jih lahko tudi nosečnice in otroci (od starosti, ki omogoča varno raztopitev pastile v ustih).

Pogosto hripavost povzroča kašelj. Še posebno pozimi, ko je zrak v ogrevanih prostorih zelo suh, je odličen naraven medeni tonik **Alpenkraft**.

*Z eteričnimi olji in zeliščnimi izvlečki* blagodejno vpliva na sluznico dihalnih poti. Ima zelo prijeten okus, priporočamo ga odraslim in otrokom po šestem letu starosti. Dobrodošla naravna pomoč za vsako zimsko družinsko lekarno!

Kadar je ob drugih ukrepih potrebna dolgotrajna krepitev odpornosti, posebno v času zvečane nevarnosti za klasične okužbe dihalnih poti, svetujemo dodatno uživanje multivitamina in močne antioksidativne kombinacije (denimo tablete **CentraMed** in kapsule **FidiProtekt**, 1 + 1 na dan).

### Granobil

odlične pastile z izvlečkom gorskega lišaja  
*Za naravno varovanje sluznice ust in žrela!*



### Alpenkraft

Medeni tonik z zelišči in eteričnimi olji za zdravje dihalnih poti v prehladnih dneh!



### FidiProtekt

Pravi orkester antioksidantov za zaščito vaših celic!

