

۸۹ گرفتگی صدا یا درنیامدن صدا

گرفتگی صدا، خشکی صدا یا درنیامدن صدا تقریباً همیشه به علت لارنژیت (التهاب و ورم حنجره و تارهای صوتی ایجاد می‌شود. در بیشتر موارد، علت این التهاب، عفونتهای ویروسی یا کار کشیدن بیش از حد از صداست. می‌توان این علایم را با برخی اقدامات تسکین داد و معمولاً نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد. با وجود این، چنانچه گرفتگی صدا، درنیامدن صدا یا تغییر آن، طول کشیده است و یا مکرراً روی می‌دهد، شاید علت خطرناکی باعث آن شده باشد. در این موارد همیشه باید به پزشک مراجعه کرد.

شروع

آیا صدایتان در چند روز گذشته تغییر کرده است؟

خیر

آیا بیش از حد از صدای خود کار کشیده‌اید؟

بله

خیر

هشدار!

تغییرات طول کشیده صدا: در صورتی که بیش از ۲ هفته است که دچار گرفتگی صدا، تغییر صدا یا درنیامدن صدا شده‌اید یا آنکه علایمتان مرتب تکرار می‌شود، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید. احتمال ضعیفی وجود دارد که مبتلا به سرطان حنجره شده باشید. خصوصاً در صورتی که ستان بالای ۴۰ سال باشد و سیگاری هم باشید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: بیشترین علت گرفتگی صدا یا درنیامدن صدا به صورت ناگهانی و بدون توجیه، لارنژیت (التهاب حنجره و تارهای صوتی) به دلیل عفونتهای ویروسی است. از مهارتهای کمککننده در این زمینه استفاده کنید (به مبحث «درمان التهاب حنجره» در همین صفحه مراجعه کنید).

علت احتمالی و اقدامات لازم: کار کشیدن بیش از حد از صدا (مثلاً آواز خواندن با صدای بلند یا داد زدن موقع تشویق در مسابقه است) می‌تواند باعث التهاب تارهای صوتی شود. از مهارتهای کمککننده در این زمینه استفاده کنید (به مبحث «درمان التهاب حنجره» در همین صفحه مراجعه کنید).

آیا در شغل‌تان زیاد از صدای خود استفاده می‌کنید (شغل‌هایی مثل معلمی، هنرپیشگی یا خوانندگی)؟

بله

خیر

علت احتمالی: کار کشیدن بیش از حد از صدا به مدت طولانی می‌تواند باعث رشد گره‌ها یا غده‌هایی (نواحی کوچکی از بافت فیبری) بر روی تارهای صوتی شود. همچنین ممکن است منجر به التهاب مزمن حنجره و تارهای صوتی شود.

علت احتمالی: محتمل‌ترین علت التهاب مزمن حنجره و تارهای صوتی، سیگار کشیدن است. سیگار کشیدن علاوه بر ایجاد التهاب، خطر سرطان حنجره را نیز بالا می‌برد. مصرف الکل، خطر هر دو حالت را افزایش می‌دهد (صفحه ۳۰).

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً شما را به متخصص ارجاع می‌دهد. پزشک متخصص برای بررسی علتها و بیماریهای دیگر، تارهای صوتی را معاینه خواهد کرد. در بیشتر موارد، درمان شامل تمریناتی است که در گفتاردرمانی تعیین می‌شود و همچنین راهنمایی‌هایی که درباره نحوه استفاده مؤثر از صدا ارایه می‌شود. به ندرت لازم است برای گره‌های روی تارهای صوتی درمان جراحی انجام شود.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً شما را به پزشک متخصص ارجاع می‌دهد و او هم برای تعیین علت و درمان مناسب، تارهای صوتی شما را معاینه خواهد کرد. در صورتی که سیگاری هستید، باید آن را ترک کنید. همچنین باید از مصرف الکل پرهیز کنید.

آیا سیگار می‌کشید یا قبلاً سیگاری بوده‌اید؟

بله

خیر

مهارت‌های کمک‌کننده

درمان التهاب حنجره

در صورتی که صدایتان در نمی‌آید یا دچار گرفتگی شده است، اقدامات زیر می‌توانند مفید واقع شوند:

- تا حد امکان از صدایتان استفاده نکنید.
- سیگار نکشید و در محیط پر از دود سیگار نروید.
- الکل مصرف نکنید.
- مایعات زیاد بنوشید.
- در صورت ابتلا به علایمی شبیه سرماخوردگی از مسکن‌هایی مثل استامینوفن استفاده کنید.
- ظرفی را از آب داغ پر کنید و چند دقیقه بخار آن را استنشاق کنید.
- نباید بیش از ۲ هفته به این اقدامات تکیه کنید. در صورت برطرف نشدن علایم در این مدت، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا حداقل دو مورد از علایم زیر را دارید؟

بله

خیر

- خشکی مفرط
- خشکی یا زمختی پوست
- افزایش وزن بدون توجیه
- حساسیت بیشتر به سرما
- نسبت به گذشته
- نازکی یا شکنندگی موها

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به کم‌کاری تیروئید شده باشید (هیپوتیروئیدی).

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک برای اندازه‌گیری مقدار هورمونهای تیروئید شما، آزمایش خون درخواست خواهد کرد. در صورت تأیید تشخیص کم‌کاری تیروئید، داروهای تیروئیدی برای‌تان تجویز می‌شود که بعضاً لازم است مصرف آنها تا آخر عمر ادامه پیدا کند. برای تنظیم مقدار دارو لازم است هر از چند گاهی از شما آزمایش خون گرفته شود.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید و گرفتگی صدا یا درنیامدن صدا، به مدت دو هفته یا بیشتر ادامه پیدا کرده است یا مکرراً عود می‌کند، به پزشک خود مراجعه کنید.