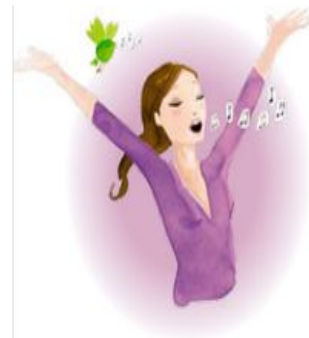


Проект «ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС»



ШКОЛА ГОЛОСА

Лектор: врач-фониатр, к.м.н.,
Сашнина Татьяна Сергеевна

Город: Новосибирск

Что такое голос?



Голос – это звуки, образуемые голосовым аппаратом человека, отражающие эмоции, возраст, состояние здоровья, служащие для определения, узнавания конкретного индивидуума



«Человек без голоса, что птица без крыльев»



Восточная мудрость



Голос – второе лицо человека



Средство общения
между людьми



Средство
выражения мысли
человека



Источник информации
о человеке –
характеризует
человека



Голос – орудие труда



Качество голоса и профессии



1. Профессии с чрезвычайно высокими требованиями к качеству голоса:

- а) певцы-солисты;
- б) певцы-хористы;
- в) актеры;
- г) дикторы радио и телевидения.

Б. Профессии с высокими требованиями к качеству голоса:

- а) преподаватели;
- б) профессиональные ораторы, переводчики, телефонисты и др.;
- в) политические деятели;
- г) воспитатели и учителя детских учреждений.

В. Профессии с повышенными требованиями к качеству голоса или связанные с работой в шумной среде:

- а) адвокаты;
- б) судьи;
- в) врачи;
- г) войсковые командиры.

Нарушения голоса

Распространенность среди взрослых



10% - 30%
патология гортани¹

40% - 50%
у педагогов²

36%
у воспитателей дет.
садов²



1. Гусева Л.Н., 1995, Вохте, 1974, И. Максимов, 1987, Вильсон Д.К. 1990, Радциг Е.Ю. , 2007
2. Герасимова С.,1972, Василенко Ю.С. , 1974

Берегите голос!



переохлаждения



стресс



сухой воздух



**перенапряжение
ГОЛОСОВЫХ
СКЛАДОК**



**пени
е**



**Факторы
риска**



**долгие
разговоры**



кондиционеры



**ХОЛОДНЫЕ
НАПИТКИ**



ОРВИ

Влияние стресса на голос

СТРЕСС



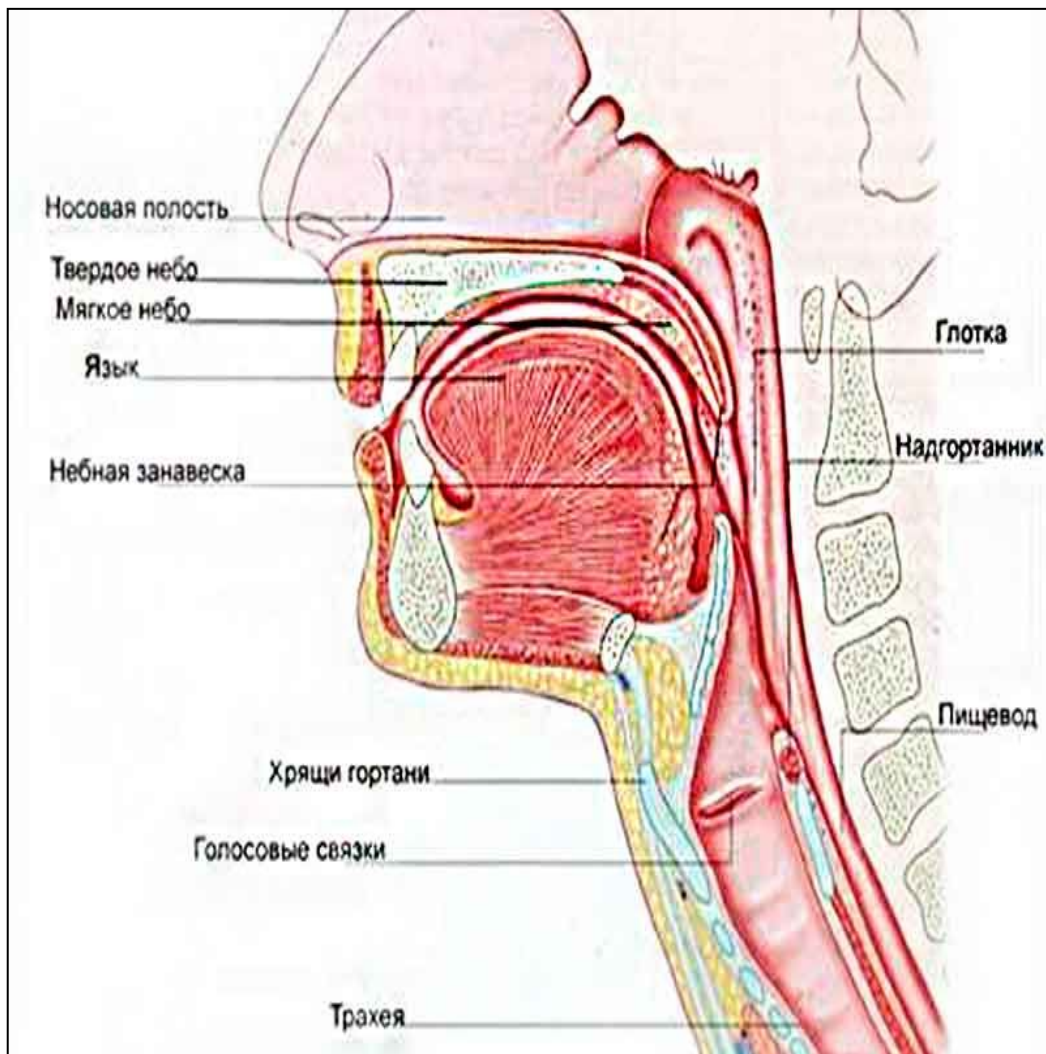
- Сердцебиение
- Учащение дыхания
- Страх, тревога
- Невнимательность
- Скованность

ГОЛО

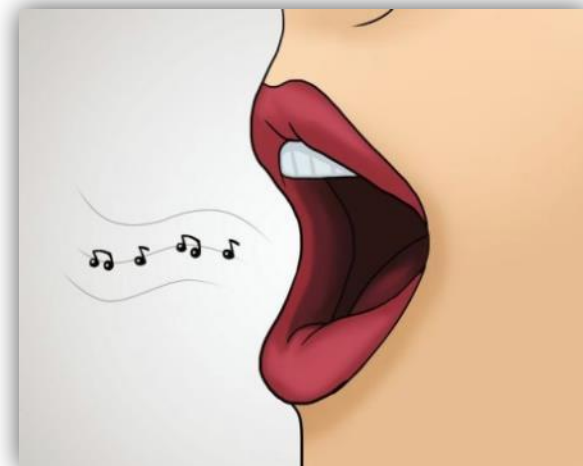
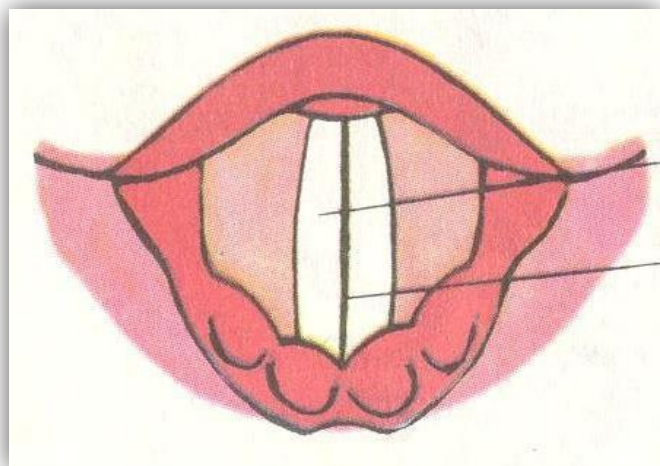
С

- Дрожь
- Неуверенность
- «зажатый» ГОЛОС
- Охриплость

В образовании голоса принимают участие все органы дыхания



Голос индивидуален



- **Напор выдыхаемого воздуха**
- **Напряжение голосовых связок**
- **Длина голосовых связок**
- **Амплитуда колебания голосовых связок**

Характеристики голоса



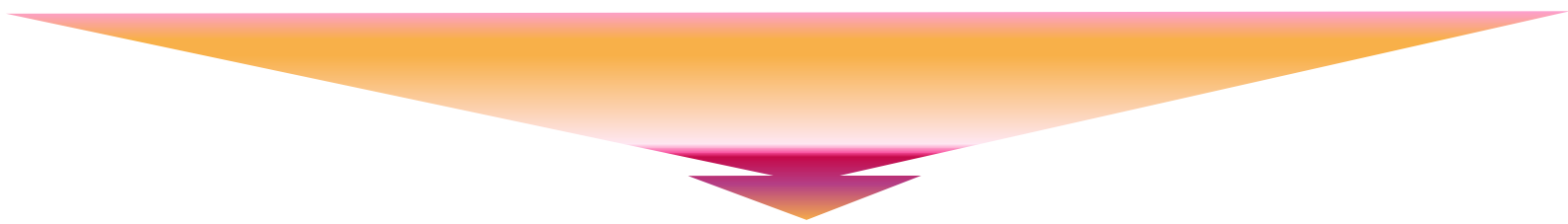
- **Высота** – зависит от частоты колебания, размера и напряжения голосовых складок
- **Сила или громкость** – уровень звукового давления, продуцируемого говорящим
- **Тембр** – определяется формой колебания голос. складок и наличием обертонов-добавочных тонов, создает индивидуальную окраску голоса, изменяется с вокализацией
- **Диапазон** - разница между минимальным и максимальным значением по силе звучания. Диапазон голоса у взрослого в пределах 2-3 октав, у детей 2-3 тона



Характеристики «здорового» голоса (по Wilson, 1990)



- ✓ Приятный на слух
- ✓ Баланс ротового и носового резонатора
- ✓ Достаточно громкий
- ✓ Соответствует возрасту, размеру тела и полу
- ✓ Имеет соответствующие модуляции



Любое отклонение – нарушение голоса

Кто занимается нарушениями голоса?



Фониатр врач

- лечение и профилактика



Фонопед педагог

- обследование и реабилитация голоса



В **65%** случаев требуется комплексное лечение
фониатр + фонопед

Нарушения голоса



Афония

ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ
ГОЛОСА

Дисфония

изменение голоса с
наличием различных
добавочных призвуков

Шкала оценки голосовой функции (Шкала Yanagihara)

- 1 - нормальный голос
- 2 - дисфония – легкая степень нарушения (легкая охриплость)
- 3 - дисфония – умеренные нарушения (умеренная охриплость)
- 4 - дисфония – выраженные нарушения (выраженная охриплость)
- 5 - афония

Медицинская классификация нарушений голоса (по Ю.С. Василенко, 2002)

Критерии

Функциональные

Органические

Причина

- психологические
- поведенческие
- эмоциональные особенности человека

- воспаление
- аллергия
- опухоли,
- нарушения иннервации и др.

Заболевания

- психогенная
- гипо-гипер-тонусная
- смешанная
- спастическая
- мутационная дисфония/афония

- ларингит
- хордит
- узелки, кисты
- гранулемы
- полипы голосовых складок и др.

Характер течения

Временный, преходящий

Затяжной, длительный, пожизненный

Методы исследования ГОЛОСА



Субъективные

- Шкала Yanagihara
- Ларингоскопия
- Ларингостробоскопия
- Акустические характеристики голоса (интенсивность, время максимальной фонации)
- Определение голосового поля и др.

Объективные

- Видео ларингоскопия
- Видео ларингостробоскопия



Голос

ЗАЛОГ СЧАСТЛИВОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ!



Школа



Семья



Работа

Охриплость? Лечить!



- Хронический ларингит
- Хирургическое лечение
- Необратимые изменения голоса

Гигиена голоса



- ❑ **Правильное дыхание**
- ❑ **Эмоциональный статус – профилактика стресса**
- ❑ **Режим труда** (перерывы между голосовыми нагрузками через каждые 15 мин. , исключить форсированное пение)
- ❑ **Режим отдыха** (полноценный сон 7-9 час. в сутки)
- ❑ **Закаливание, физ. упражнения**
- ❑ **Не напрягать голос в критические дни** (особенно в первые 3 дня)
- ❑ **Еда** (избегать очень холодных и горячих, острых и сильно соленых продуктов, мороженое, кофе, черный чай, газированные напитки)
- ❑ **Прием пищи за 2-3 часа до занятий вокалом**

ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ ГОЛОСУ!



ГОМЕОВОКС –
препарат для лечения **охриплости**
и быстрого **восстановления голоса**



Гомеовокс: комплексное действие природных компонентов



ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ

Аронник



Морская губка



Красавка



Тополь



Серная



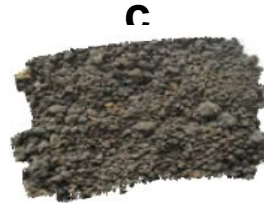
Борец



Железо



Меркуриус



✓ ОХРИПЛОСТЬ

✓ ОСИПЛОСТЬ

✓ АФОНΙΑ

✓ ПЕРШЕНИЕ

✓ САДНЕНИЕ

✓ ПОКАЛЫВАНИЕ

✓ ЩЕКОТАНИЕ

✓ БОЛЬ В

ГОРЛЕ

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ + МУКОЛИТИЧЕСКОЕ

Калий

двухромовокисл



Календула



Переступень



✓ КАШЕЛЬ

✓ ОДЫШКА

✓ НЕХВАТКА

ВОЗДУХА

✓ БОЛИ В ГРУДИ

ГОМЕОВОКС



- Улучшение качества голоса с первых дней терапии²
- Ускорение выздоровления³
- Восстановление голоса при дисфониях различного генеза⁴



Гомеовокс обоснованный выбор!

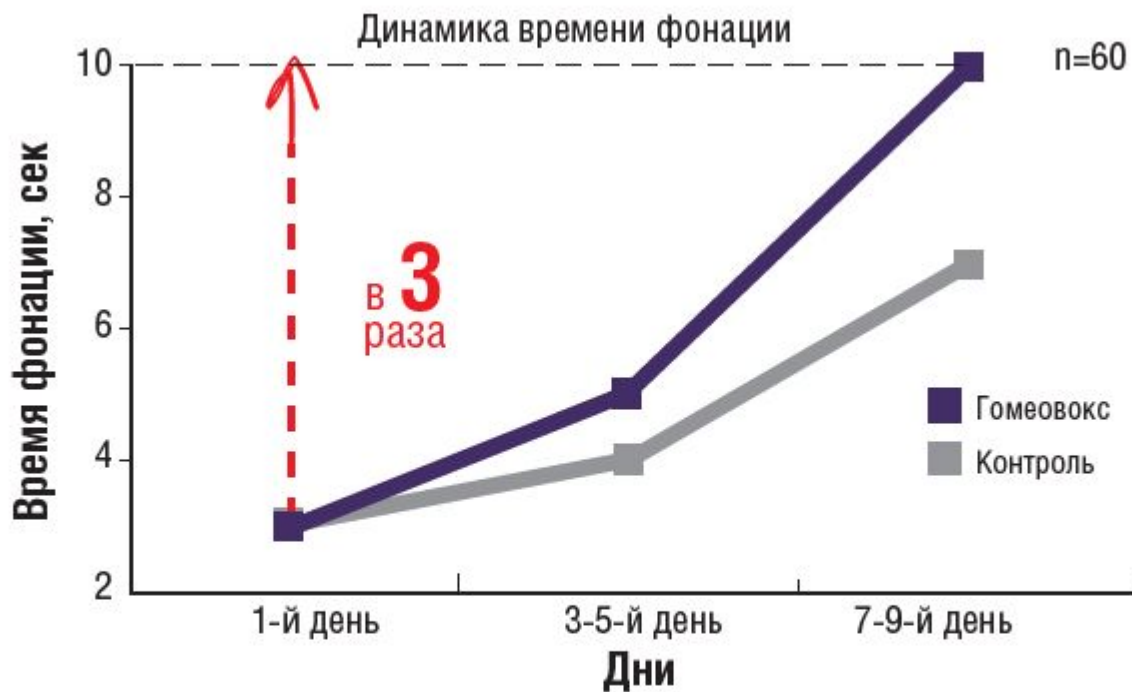


Межрегиональная
общественная организация
«Объединение ЛОР-педиатров»

«...**единственный** препарат, который имеет в официальных показаниях к применению различные нарушения голоса и может использоваться при различной воспалительной патологии гортани...»¹

Эксперты

Гомеовокс: улучшение качества голоса с 1-х дней терапии



«...врачи, пациенты и их родители отмечают улучшение качества голоса (звучность, звонкость) уже **в первые дни** применения Гомеовокса...»

Гомеовокс: восстановление ГОЛОСА

у 9 из 10 пациентов к 7 дню

Динамика голосовой функции

терапии

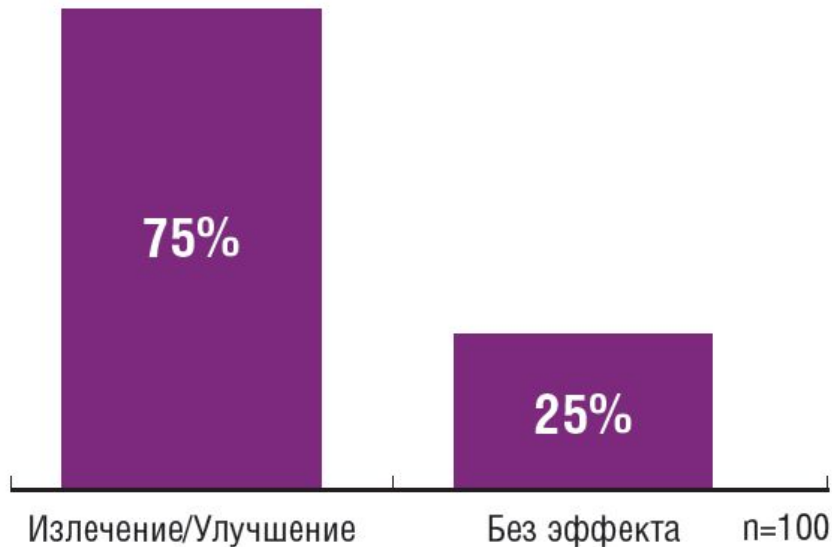


Гомеовокс: восстановление голоса при дисфониях различного генеза



Восстанавливает голос независимо от причины¹

Результаты терапии у больных с различной патологией гортани



Диагнозы:

Гипотонусная дисфония

Узелки голосовых связок

Хронический гипертрофический ларингит

Парез голосовых складок

Кисты голосовых складок

Мутационная дисфония

Острый ларингит

ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИЕМ = ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ



ВВ!

Дозировка не зависит от возраста

Лечение



Каждый час

(не более
24 таблеток в сутки)

По мере улучшения перейти
на поддерживающую терапию –



5 раз в день

Профилактика



5 раз в день

Рассасывать!



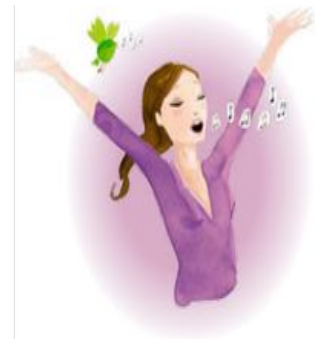
Детям от 1 года до 6 лет перед
применением растворить в воде

Когда необходимо обращаться к фониатру?



- повышенная утомляемость голоса
- периодическая или постоянная осиплость
- отсутствие звучного голоса
- дискомфорт во время голосовой нагрузки
- сужение диапазона голоса дискомфорт при глотании
- длительные болевые ощущения в глотке, гортани или области шеи
- ощущение «кома» в глотке

Проект «ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС»



Куда обращаться по проблемам с голосом?

1. Город, адрес отделения, ЛПУ, телефон (г. Новосибирск, ул. Серебренниковская, 42; ГАУЗ НСО «Городская клиническая поликлиника №1», областной консультативно-диагностический фониатрический центр. Запись на прием по тел. 2239630)

Проект «ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС»

Сохраним здоровье
голоса вместе!





Физиологично и направленно действует на ключевые проявления стресса:

- Уменьшает симптомы стресса днем
- Нормализует сон
- Безопасен

Показания:

- Тревожные расстройства
- Беспокойство
- Нарушения сна

Правила приема:

Медленно рассасывать

 × **3 раза в день**

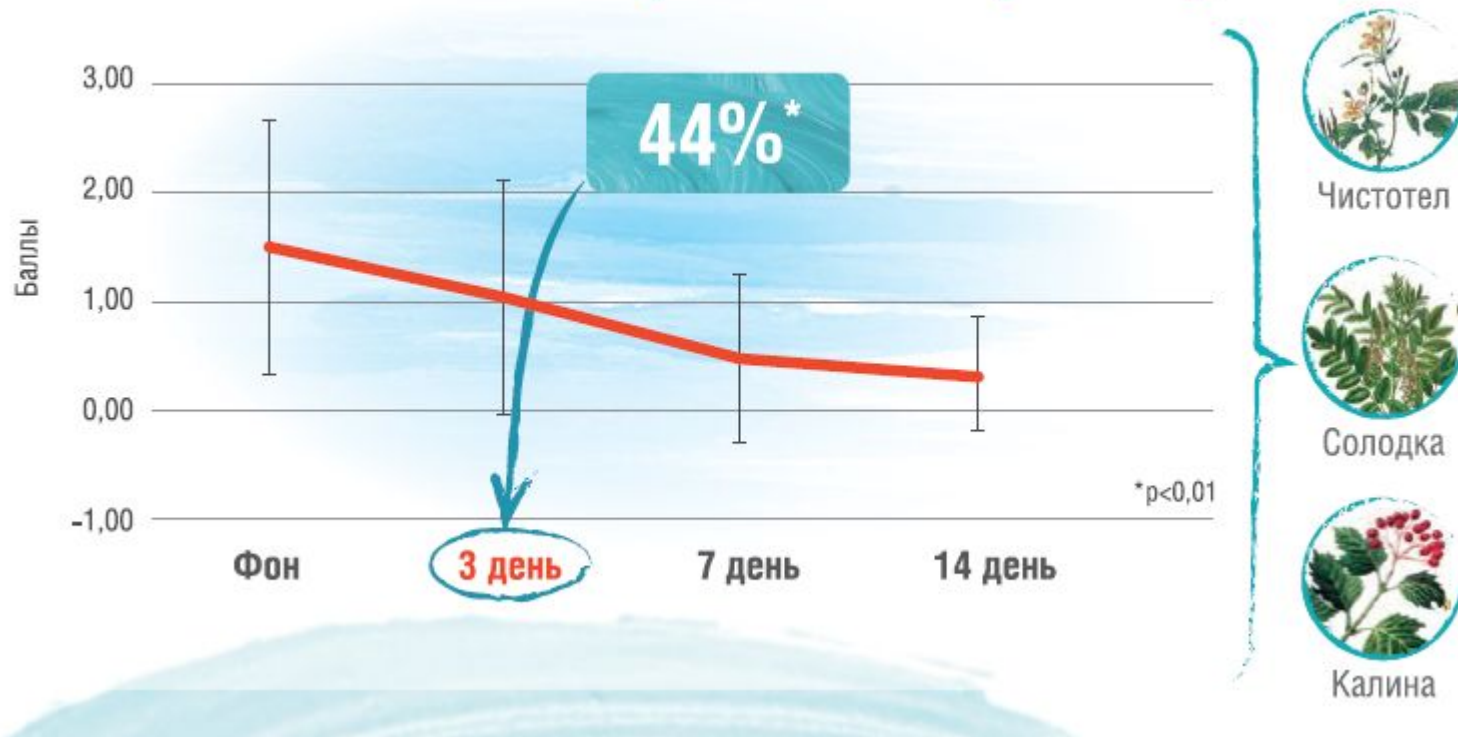
Детям **до 6 лет** растворять таблетки в воде

ВАЖНО!

КУРС ЛЕЧЕНИЯ: 14 ДНЕЙ

Гомеострес уменьшает сомато-вегетативные проявления (1)

● Снижение повышенной утомляемости уже к 3 дню⁴



Гомеострес снижает симптоматику в психо-эмоциональной сфере (1)

Улучшение показателей в психозмоциональной сфере⁴



Борец



Красавка



Календула



Чистотел

- Выраженный клинический эффект к 7 дню применения

Гомеострес улучшает качество сна и засыпания ^(1,2)

Улучшение качества сна²

● Улучшение засыпания⁴ **в 2 раза!**



Борец



Красавка



Календула

● **В 2 раза** меньше ночных пробуждений^{4,5}



1. Ромасенко Л.В., Сюняков С.А., Сюняков Т.С. и соавт. Терапевтическая эффективность и безопасность применения препарата Гомеострес в качестве анксиолитического средства у больных с генерализованным тревожным расстройством. Психиатрия. 2014; 16 (3): 62-69.

2. Коппола Л. Влияние Гомеостреса на состояния и свойства тревожности и нарушения сна. Eur J Int Med. 2012.

Оптимальный профиль безопасности ⁽¹⁾



Разрешен к применению с 3-х лет



БЕЗ

сонливости, заторможенности, привыкания

побочных действий

взаимодействия с другими лекарствами



«информация о побочных действиях отсутствует ...» ⁽¹⁾



ГОМЕОСТРЕС ФИЗИОЛОГИЧНО И НАПРАВЛЕННО ДЕЙСТВУЕТ НА КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА!²

- Быстро устраняет симптомы раздражительности и тревоги¹
- Нормализует сон²
- Не вызывает сонливости, заторможенности и привыкания¹
- Оптимальный профиль безопасности³



Эффективность и безопасность совместного применения Гомеовокс + Гомеостресс



n- 50
Возраст: от 3 до 15 лет
Диагноз: Дисфонии различного
генеза

- **Оценка специалистами и пациентами:
«улучшение/выздоровление»**
- **Нежелательных явлений не зафиксировано**

Лекарственные препараты и голос



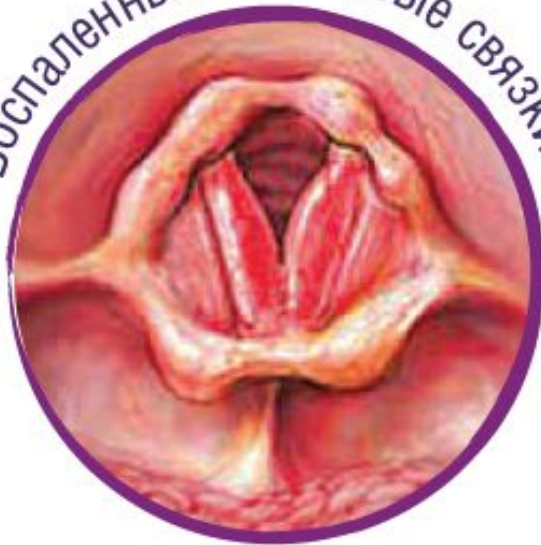
Группа лекарственных препаратов	Возможные побочные эффекты
Антигистаминные препараты	Сухость слизистых
Гипотензивные (при повышенном артериальном давлении)	
Противокашлевые с кодеином	
НПВС (диклофенак, аспирин, ибупрофен и др.)	Кровоизлияния на слизистой
Симпатомиметики	Сгущение слизи, сухость слизистых
Стимуляторы ЦНС	Нервозность, тремор, слабый, «трясущийся» голос
Гормоны (женские, мужские)	Изменение структуры голосового аппарата
Бронходилататоры	Тремор

Гомеовокс: снятие воспаления слизистой гортани



Динамика ларингоскопической картины*

Воспаленные голосовые связки



До лечения

Отек – 3
Гиперемия – 29
Норма – 0

Здоровые голосовые связки



После лечения**

Отек – 0
Гиперемия – 0
Норма – 30

n=30

*Данные ларингоскопии голосового отдела
лечения

** Через 28 дней

Педагогическая классификация нарушений голоса (по Wilson, 1990)

Виды нарушения голоса	Клинические проявления
Нарушение тембра голоса	<ul style="list-style-type: none">▪ Огрубление▪ Придыхание▪ Охриплость
Нарушение резонанса	<ul style="list-style-type: none">▪ Гиперназальность (грусавость)▪ Гипоназальность
Изменение громкости	<ul style="list-style-type: none">▪ Чрезмерно сильное или тихое звучание, вплоть до шепотной фонации▪ Иссякающая фонация
Изменение высоты тона	<ul style="list-style-type: none">▪ Слишком высокая или слишком низкая частота основного тона▪ Провалы высоты тона