

عضو هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی؛

بهداشت صوتی و صدای سالم، در گرو سبک صحیح زندگی است

عضو هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی به مناسبت روز جهانی صدا، افزود: بهداشت صوتی و صدای سالم، در گرو سبک صحیح زندگی است و باید با حذف عادات نادرست، عمر صوتی را طولانی کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، آرزو حسونند، عضو هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی گفت: بهداشت صوتی و صدای سالم، در گرو سبک صحیح زندگی است.

وی ادامه داد: صدا، ابزار اصلی ارتباط معنایی و عاطفی را فراهم می‌کند، بسیاری از کارهای روزانه مردم نیز در ارتباط با صداست.

حسونند اظهار داشت: روز جهانی صدا در سال جاری، با ماه مبارک رمضان تقارن دارد و از این جهت با در نظر گرفتن شرایط روزه داری، نکاتی به افراد ارائه می‌شود که در سایر اوقات نیز می‌توان به آن دقت داشت تا عمر صوتی طولانی داشته باشیم.

وی افزود: استادان، معلمان، اهالی حوزه صدا و عموم مردم باید به موضوع آب و مواد غذایی مصرفی جهت حفظ سلامتی سیستم و عملکرد بدن از جمله حنجره، توجه ویژه ای داشته باشند و در ایام روزه داری که نیاز به آب، فراوان است، به هنگام افطار، حجم بالایی از آب را به یکباره مصرف نکنند، زیرا مصرف یکباره حجمی از آب و مایعات، باعث خروج آب از کلیه‌ها شده و مایعات بدن تأمین نمی‌شود. لذا، بنا به توصیه متخصصان، مصرف ۸ لیوان آب در فواصل زمانی مناسب از افطار تا سحر، می‌تواند به تأمین و آبرسانی داخلی بدن، کمک کند.

عضو هیات علمی گروه گفتاردرمانی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی در ادامه، استنشاق و بخور آبگرم در فاصله زمانی افطار تا سحر را از دیگر راهکارهای رهایی از خشکی حنجره و مخاط عنوان کرد.

وی، پرهیز از مصرف حجم بالای غذاهای شور و چرب در زمان افطار و درهم خوری را از عادات نادرست و پدیدآورنده ریفلاکس دانست و گفت: ریفلاکس به شدت روی حنجره تأثیر می‌گذارد و اگر از نوع ریفلاکس حلقوی حنجره باشد و با چین صوتی مرتبط باشد، موجب زخم می‌شود و در صورتی که فرد از قبل با این عارضه درگیر باشد، با عدم رعایت نکات لازم، شاهد تشدید عوارض آن می‌شود.

حسونند با اشاره به کاربرد طب سنتی ایران در این مواقع، افزود: رطوبت اضافی، سبب تولید آخلاط شده و موجب تشدید عوارض در افراد مبتلا به ریفلاکس می‌شود. در نتیجه، این گروه از افراد باید در ماه رمضان و سایر ایام، سبک صحیح زندگی را رعایت کنند.

وی، مصرف دخانیات را تهدیدی برای سلامت حنجره عنوان کرد و کوتاهی عمر صدا، کوتاه شدن حجم تنفسی، ایجاد سرفه‌های خشک و تحریک صدا را از مضرات آن دانست.

حسونند همچنین خطاب به همه مخاطبان گفت: حتی اگر سیگاری نباشید، قرارگرفتن در معرض دود دست‌دوم سیگار (وقتی دود سیگار شخص دیگری استشمام می‌شود)، برایتان مضر است، چون زمانی که کسی سیگار می‌کشد، تمام دود سیگار وارد ریه خودش نمی‌شود، بلکه بخشی از آن وارد هوایی می‌شود که دیگران در آن نفس می‌کشند.

وی تأکید کرد: افراد سیگاری برای رهایی از خشکی مخاط و کیفیت صدای خودشان و حفظ سلامتی اطرافیان، باید به کم کردن تعداد نخ‌های سیگار بپردازند تا با تغییر عادت، به سمت ترک و حذف آن پیش بروند.

متخصص گفتاردرمانی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی در ادامه اظهار داشت: اختلالات خواب، روی عملکرد سیستم بدن و به ویژه حنجره نیز تأثیر دارد. لذا، خواب کافی در آرامش، و به دور از صدای هشدار و زنگ تلفن همراه را باید مورد توجه قرار دهیم.

وی افزود: مدرسان، معلمان، صدابپیشگان و عموم افراد که روز صوتی پرکاری دارند، باید شب قبل، خواب کافی داشته و به گرم کردن صدا بپردازند تا عضلات حنجره و چین‌های صوتی، آمادگی لازم را داشته باشند.

حسونند گفت: عادت‌های بد صوتی نظیر پیچ پیچ، داد و فریاد و صاف کردن گلو، روی سلامتی حنجره تأثیر منفی دارد.

وی با اشاره به ضرب المثل "کم گوی و گزیده گوی، چون دُر"، اظهار داشت: یکی از عادت‌های مهم، مقوله کنترل زبان است که خیلی سخت است، اما باید تا حد امکان از پرحرفی دور باشیم و در حد ضرورت صحبت کنیم و قبل از کلام، با اندکی تأمل، چکیده و خلاصه‌ای که موجب انتقال صحیح پیام می‌شود و حکیمانه باشد را مطرح کنیم.

این استاد دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، چرت صوتی ۲۰ دقیقه‌ای در روز که نوعی سکوت کامل است را برای سلامتی حنجره مفید دانست.

حسنوند با اشاره به ضرب المثل "ترک عادت، موجب مرض است"، گفت: باید بدانیم، برخی مواقع ترک عادت نادرست، موجب سلامتی است. همانطور که امیرالمومنین حضرت علی (ع) فرمودند، یکی از برترین عبادت‌ها، چیره شدن بر عادت‌های ناپسند است.

وی در پایان افزود: افرادی که دوست دارند، از سرمایه صوت و صدای سالم بهره مند شوند و عمر صوتی طولانی داشته باشند، باید با ترک عادت نادرست و جایگزینی آن با سبک درست زندگی، به این مهم دست پیدا کنند.

منبع: مهر