Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης

Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών, Medical Life Co

Δαμασκηνού 46, Κόρινθος, 20131, τηλ. 2741026631, 6944280764, e-mail: pharmage@otenet.gr,

www.gelis.gr,

www.gkelanto.gr,

www.allergopedia.gr,

www.orlpedia.gr

ΙΑΤΡΕΙΟ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ,

ΦΩΝΙΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ, ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΕΩΝ ΛΑΡΥΓΓΟΣ,

ΒΙΝΤΕΟΣΤΡΟΒΟ-ΣΚΟΠΗΣΗΣ,

ΚΥΜΟΓΡΑΦΙΑΣ ΦΩΝΗΤΙΚΩΝ ΧΟΡΔΩΝ,

ΓΛΩΤΤΙΔΟΓΡΑΦΙΑΣ,

ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ: ΩΡΛ Αλλεργία, Εμβοές αυτιών, κακοσμία στόματος, Ροχαλητό, Βαρηκοΐ

Προληπτική Ιατρική, Ιατρική Διατροφολογία,

Συμπληρωματική Ιατρική, Περιβαλλοντική Ιατρική, Κόκκινο κρασί και Υγεία, Βιταμίνη D

Οι αλλαγές της φωνής ή της ικανότητας προς φώνηση είναι επακόλουθο κάποιου τοπικού ή

σωματικού προβλήματος της υγείας.

Οι αλλαγές της φωνής που επιμένουν πάνω από 5 ημέρες μπορεί να υποκρύπτουν κάποιο τοπικό ή συστηματικό πρόβλημα υγείας. Κάθε αναβολή επίσκεψης στον ωτορινολαρυγγολόγο επιτρέπει την εγκατάσταση βραχνής φωνής ή ακόμη και την εξέλιξη κάποιου άλλου σοβαρότερου προβλήματος.

Τα κύρια προβλήματα που μπορούν να επηρεάσουν και να τροποποιήσουν την ποιότητα της φωνής, είναι: Η **λαρυγγίτιδα**, οι **βλάβες των φωνητικώ ν χορδώ ν,** η **γαστροοϊσοφαγικ ή ή λαρυγγοφαρυγγική**
παλινδρόμηση
, η
κακή τεχνική στην ομιλία και το τραγούδι
, η
παράλυση μιας φωνητικής χορδής
, ο
καρκίνος του λάρυγγος, η ξηρότητα του στόματος, του φάρυγγα και του λάρυγγα
.

Λαρυγγίτιδα

Η λαρυγγίτιδα είναι μια λοίμωξη των φωνητικών χορδών που προκαλεί σ' αυτές οίδημα. Η πιο συνηθισμένη αιτία μιας λαρυγγίτιδας είναι η εγκατάσταση μιας ιογενούς, λοίμωξης στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα (κοινό κρυολόγημα). Όταν οι φωνητικές χορδές εξοιδαίνονται (πρήζονται) λόγω της αλλαγής του μεγέθους τους πάλλονται διαφορετικά και προκαλείται βράχνιασμα. Η πιο καλή θεραπεία σ' αυτή την περίπτωση είναι η ανάπαυση, η αποφυγή της χρήσης της φωνής και λήψη άφθονων υγρών (8-10 ποτήρια ημερησίως). Επειδή οι ιογενείς λοιμώξεις δεν αντιμετωπίζονται με αντιβιοτικά, δεν έχει νόημα η λήψη τους. Είναι πολύ σημαντικό να είναι κανείς πολύ προσεκτικός με τη φωνή του κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου λαρυγγίτιδας.

Το οίδημα των φωνητικών χορδών αυξάνει τον κίνδυνο σοβαρής βλάβης των χορδών όπως το αιμάτωμα, η δημιουργία οζιδίων (κάλων) πολυπόδων ή κύστεων. Μια λαρυγγίτιδα που μένει χωρίς θεραπεία τις περισσότερες φορές υποχωρεί μόνη της μέσα σε λίγες ημέρες. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που η λαρυγγίτιδα χρονίζει με επακόλουθο και τη χρονιότητα της διαταραχής της φωνητικής λειτουργίας.

Η **καθ' υποτροπήν λαρυγγίτιδα** χωρίς εμφανή παρουσία λοίμωξης πρέπει να διερευνάται με δερματικές δοκιμασίες ή εργαστηριακές εξετάσεις, ώστε να αποκλείονται οι ευαισθησίες των ασθενών προς διάφορα αλλεργιογόνα.

Βλάβες των φωνητικώ ν χορδώ ν

Εξαιτίας της κακής χρήσης ή της κατάχρησης της φωνής και του τραυματισμού ή της κακοποίησης των φωνητικών χορδών μπορεί να εμφανιστούν μη καρκινικές υπερπλασίας στο βλεννογόνο των φωνητικών χορδών. Αυτές οι νεοσχηματιζόμενες υπερπλασίες των φωνητικών χορδών τροποποιούν τον τρόπο με τον οποίο πάλλονται οι χορδές. Οι ανώμαλες παλμικές κινήσεις των χορδών προκαλούν βράχνιασμα και χρόνια αλλαγή στην ποιότητα της φωνής, όπως η τραχύτητα, οξύτητα και μια αύξηση της προσπάθειας για ομιλία.

Οι συνηθέστερες βλάβες των φωνητικών χορδών περιλαμβάνουν τους **φωνητικά οζίδια ή τύλους ή κάλους ή ''κομβία των αοιδώ ν''**
. Τυπικά δημιουργούνται και στις δυο φωνητικές χορδές το ένα απέναντι στο άλλο. Οι βλάβες αυτές συνήθως θεραπεύονται με ανάπαυση της φωνής (αποχή από τη φώνηση ή αφωνία πλήρης για δυο τρεις ημέρες και σχετικά αφωνία για μεγάλο χρονικό διάστημα και λογοθεραπεία (βελτίωση της τεχνικής της ομιλίας, πράγμα που βοηθάει στην υποχώρηση του τραύματος των φωνητικών χορδών.

Ο πολύποδας ή οι πολύποδες, η κύστη ή οι κύστεις είναι συνηθισμένες βλάβες των φωνητικών χορδών και προκαλούνται από κακή χρήση, κατάχρηση ή τραυματισμό των φωνητικών χορδών και συχνά χρειάζονται χειρουργική αφαίρεση, εφ' όσον έχουν αποτύχει όλες η μη χειρουργικές θεραπείες (π.χ. λογοθεραπεία, αφωνία).

Γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση και λαρυγγοφαρυγγική παλινδρόμηση

Η παλινδρόμηση ή η επιστροφή του περιεχομένου του στομάχου προς τον οισοφάγο μπορεί να δημιουργήσει ποικιλία συμπτωμάτων τόσο από τον οισοφάγο όσο και στο λάρυγγα και το φάρυγγα. Το χρόνιο ή το διαλείπον βράχνιασμα, τα προβλήματα της κατάποσης, ένα αίσθημα ξένου σώματος στο λαιμό και κάποιος πόνος στο λαιμό είναι συνηθισμένα συμπτώματα ερεθισμού του φάρυγγα από το γαστρικό υγρό που λέγεται νόσος από γαστροοϊσοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ). Δεν είναι εύκολο πάντοτε να διαγνώσει κανείς την ΓΟΠ, διότι πάνω από το 50% των ασθενών δεν παραπονούνται για το κλασσικό σύμπτωμα της ΓΟΠ, οπισθοστερνικό κάψιμο (καούρα). Το γαστρικό μας υγρό μπορεί να πισωγυρίσει και να φθάσει στο φάρυγγα οποιαδήποτε στιγμή.

Η ΓΟΠ που συμβαίνει κατά τη διάρκεια του ύπνου μπορεί να προκαλέσει αλλά και μπορεί να μην προκαλέσει συμπτώματα. Πολλοί ασθενείς με ΓΟΠ ξυπνούν με ένα ερεθισμό στο φάρυγγα, βράχνιασμα και δυσφορία στο λαιμό χωρίς να μπορούν να καταλάβουν το γιατί. Άλλοι πάλι ξυπνούν απότομα στον ύπνο γιατί νοιώθουν ότι πνίγονται. Άλλοι παραπονούνται για χρόνιο βήχα και συχνό καθαρισμό του λαιμού τους, γδέρνοντάς τον βίαια. Ο Ωτορινολαρυγγολόγος μπορεί να εξακριβώσει αν το γαστρικό υγρό προκαλεί τον ερεθισμό στο φάρυγγα και τις φωνητικές χορδές.

Κακή τεχνική ομιλίας και του τραγουδιού

Η ακατάλληλη ή η κακή τεχνική δημιουργείται όταν κανείς μιλάει ή τραγουδάει με ανώμαλη ή ακατάλληλη γι' αυτόν ύψος φωνής. Αν κανείς μιλάει ή τραγουδάει υψηλότερα ή χαμηλότερα από το ύψος που του επιτρέπουν οι φωνητικές του χορδές σύντομα οδηγείται σε βράχνιασμα και μια ποικιλία άλλων προβλημάτων.

Παράδειγμα αυτής της κατάστασης είναι όταν νεαρές γυναίκες, στο περιβάλλον εργασίας τους, συνειδητά ή ασυνείδητα επιλέγουν να ομιλούν σε χαμηλότερο ήχος φωνής από το συνηθισμένο δικό τους και με βαρειά φωνή. Η Κρουστική η βροντώδης ομιλία με χρησιμοποίηση πολύ δυνατής φωνής ή με εστίαση στην πρώτη συλλαβή κάθε λέξης αποτελούν ακατάλληλες τεχνικές ομιλίας που μπορεί να οδηγήσουν σε κάκωση ή τραυματισμό των φωνητικών χορδών και των φωνητικών μυών προκαλώντας ΄΄φωνητική κόπωση΄΄.

Άλλοι παράγοντες που οδηγούν σε ακατάλληλη τεχνική ομιλίας περιλαμβάνουν την **ανεπαρκή ή ακατάλληλη αναπνοή**
καθώς μιλάει ή τραγουδάει κανείς ιδίως όταν αναπνέει από τους ώμους ή την περιοχή του τραχήλου αντί από τη χαμηλή μοίρα του θώρακα ή την κοιλιά. Το επακόλουθο αυτής της πρακτικής είναι η αυξημένη τάση στο λαιμό και τους μυς του τραχήλου, οι οποίοι μπορεί να προκαλέσουν βράχνιασμα και μια ποικιλία συμπτωμάτων, ιδιαίτερα δε πόνο και κόπωση που σχετίζονται με την ομιλία.

Τα προβλήματα της φωνής μπορούν επίσης να συμβούν όταν χρησιμοποιείται η φωνή σε μια

φυσιολογική στάση, όπως το να μιλάει κανείς συγκρατώντας το τηλέφωνο στον ώμο με το κεφάλι ή τη γνάθο του. Αυτό απαιτεί υπερβολική τάση των μυών του τραχήλου και του λάρυγγα, πράγμα που τροποποιεί την τεχνική της ομιλίας και μπορεί να οδηγήσει σε φωνητικά προβλήματα. Επίσης προβλήματα μπορεί να δημιουργηθούν στις φωνές των τραγουδιστών που άδουν καθιστοί. Έτσι περιορίζουν την διαφραγματική αναπνοή και προσθέτουν ένταση στους μυς του τραχήλου και του λάρυγγα.

Παράλυση των φωνητικώ ν χορδώ ν

Το βράχνιασμα και άλλα προβλήματα μπορεί να έχουν σχέση με προβλήματα στα νεύρα και τους μυς του λάρυγγα. Η πιο συνηθισμένη κατάσταση είναι η παράλυση (αδυναμία της μιας ή και των δυο φωνητικών χορδών.

Η προσβολή και των δυο φωνητικών χορδών είναι σπάνια και συνήθως εκδηλώνεται με θορυβώδη αναπνοή ή με δυσκολία πρόσληψη αρκετού αέρα κατά την διάρκεια της αναπνοής ή την ομιλία. Παρά ταύτα, η μια φωνητική χορδή μπορεί να παραλύσει ή να πάθει σοβαρή πάρεση μετά από ιογενή λοίμωξη του λάρυγγα μετά από κάποια χειρουργική επέμβαση στον τράχηλο (π.χ. θυρεοειδεκτομή) ή την παρειά ή για άγνωστους λόγους. Η ακινητοποιημένη ή παραλυμένη χορδή τυπικά παράγει μια μαλακιά, εργώδη, εξασθενημένη φωνή λόγω της κακής σύγκλεισης των φωνητικών χορδών. Οι περισσότερες φωνητικές χορδές με παράλυση συνέρχονται και αποκαθίστανται η λειτουργία τους μέσα σε λίγους μήνες. Υπάρχει η πιθανότητα η παράλυση να γίνει μόνιμη, πράγμα που απαιτεί χειρουργική θεραπεία.

Η χειρουργική στη μονόπλευρη παράλυση της χορδής, περιλαμβάνει την τοποθέτηση της φωνητικής χορδής κατά τέτοιο τρόπο που να βελτιώνεται η ικανότητα κραδασμού της

παραλυμένης φωνητικής χορδής σε συνεργασία με την φυσιολογική. Υπάρχουν διάφορες χειρουργικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την επανατοποθέτηση της φωνητικής χορδής. Μερικές φορές μπορεί να εφαρμοστεί λογοθεραπεία πριν ή μετά την επέμβαση στην παραλυμένη χορδή η καμία φορά ως μόνη θεραπεία. Η επιλογή των θεραπειών εξαρτάται από τη φύση της παράλυσης των φωνητικών χορδών καθώς και των απαιτήσεων του ασθενούς.

Καρκίνος του λάρυγγα

Ο καρκίνος του λάρυγγα είναι μια πολύ σοβαρή κατάσταση που χρειάζεται άμεση προσοχή. Όταν ο καρκίνος προσβάλλει τις φωνητικές χορδές αλλάζει η ποιότητα της φωνής παίρνει το χαρακτήρα του χρόνιου βραχνιάσματος με τραχύτητα ή οξύτητα. Αυτά τα συμπτώματα εμφανίζονται στα αρχικά στάδια της ανάπτυξης του καρκίνου. Είναι σημαντικό να θυμάται κανείς ότι η κατάλληλη προσοχή στις αλλαγές της φωνής διευκολύνει την πρώιμη διάγνωση και έτσι μπορεί έγκαιρα να εφαρμοστεί μια επιτυχής θεραπεία του καρκίνου των φωνητικών χορδών.

Το επίμονο βράχνιασμα ή αλλαγή της φωνής για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 2-4 εβδομάδων σε έναν καπνιστή επιβάλλει αξιολόγηση του λάρυγγα από ωτορινολαρυγγολόγο, ο οποίος θα διαγνώ σει να πράγματι υπάρχει καρκίνος του λάρυγγα.

Οι διάφορες θεραπείες που εφαρμόζονται στον καρκίνο του λάρυγγα είναι η χειρουργική αφαίρεση του καρκίνου, η ακτινοβόληση και ή η χημειοθεραπεία. Αν διαγνωστεί έγκαιρα ο καρκίνος του λάρυγγα τυπικά χρειάζεται μόνον χειρουργική θεραπεία ή ακτινοθεραπεία με συχνότητα επιτυχούς θεραπείας μεγαλύτερη του 90%.

Το βράχνιασμα και η τραχύτητα της φωνής συχνά προκαλούνται από διάφορα παθολογικά νοσήματα, για τα οποία υπεύθυνος να τα διαγνώσει και να τα αντιμετωπίσει είναι ο για τη διάγνωση και τη θεραπεία είναι ο Ωτορινολαρυγγολόγος.

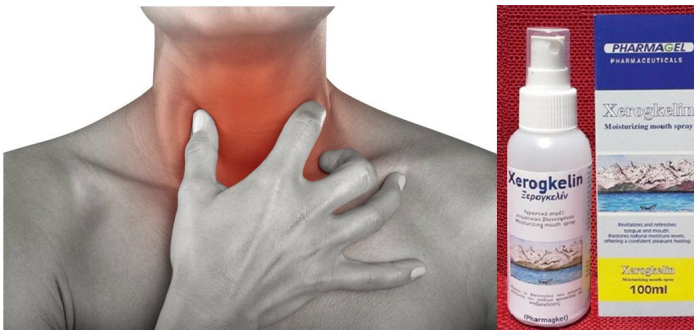
Η εύκολη κόπωση κατά την ομιλία και το τραγούδι μπορεί να προκληθεί και χωρίς την ύπαρξη κάποιας άμεσης νόσου των φωνητικών χορδών . Η αποφυγή πόσης άφθονου νερού ευνοεί την αφυδάτωση και την ξήρανση των φωνητικών χορδών. Τα άτομα που παίρνουν ορισμένα φάρμακα που έχουν ως παρενέργεια την ξηροστομία περιορίζουν τη φωνητική ικανότητα. Ορισμένες παθήσεις, όπως το σύνδρομο Sjogren, που συνοδεύεται από ξηροστομία, ξηροφθαλμία και ξηρότητα των βλεννογόνων του φάρυγγα, υποφάρυγγα και λάρυγγα μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της φωνής και την ικανότητα για αποτελεσματική λειτουργία. Τα άτομα που δυσχεραίνονται να τραγουδήσουν εξαιτίας της περιορισμένης ποσότητας παραγωγής σιέλου μπορεί να βοηθηθούν σημαντικά κάνοντας κάθε τρεις ώρες 8 ψεκασμούς τεχνητού σιέλου (Xerotin) στο βλεννογόνο του στοματοφάρυγγα, χωρίς καμία παρενέργεια. Οι μεγάλοι τραγουδιστές που διατήρησαν την ικανότητά τους να τραγουδούν αποτελεσματικά σε μεγάλες ηλικίες, το όφειλαν και στην επαρκή και διαρκείας παραγωγή καλής ποιότητας σιέλου.

Δυσφωνία από ξηρότητα του στόματος, του φάρυγγα και του λάρυγγα

Η ανεπαρκής παραγωγή σιέλου μπορεί να προκαλεσει ξηροστομία, ξηρή φαρυγγίτιδα, ξηρή λαρυγγίτιδα με επακόλουθο την **ξηρ οφωνία**
. Στις καταστάσεις αυτές οι φωνητικές χορδές τρίβονται χωρίς τη λειαντική προστατευτική λειτουργία των εκκρίσεων του βλεννογόνου αυτών των περιοχών. Αν υπάρχουν νόσοι των σιελογόνων αδένων, π.χ, η

νόσος του Sjögren
, η ξηροστομία από λήψη ψυχιατρικών ή άλλου τύπου φαρμάκων ή από την παρουσία διαβήτη ή από άλλα αίτια, όπως η ξηροστομία από στρες.

Οι ασθενείς μπορούν να ανακουφιστούν από την ξηροστομία και να διευκολύνουν τη χρήση της φωνής τους, χρησιμοποιώντας το **Ξερογκελίν σπρέϊ (Xerogkelin spray),** το οποίο είναι εφυγραντικό και
λειαντικό του βλεννογόνου του στόματος, του φάρυγγα και του λάρυγγα. 7-8 ψεκασμούς στη στοματική κοιλότητα, κάθε δύο τρείς ώρες βοηθούν τον ασθενή στην αποκατάσταση της ευκολίας της διάρθρωσης του λόγου και του τραγουδιού. Το
Ξερογκελίν σπρέϊ (Xerogkelin spray)
δεν είναι φάρμακο και δεν συνοδεύεται από παρενέργειες [Περισσότερα για το
Ξερογκελίν σπρεϊ (Xerogkelin spray)
(βλέπε στο
www.pharmagel.gr
]
.



Το Xerogkelin spray σας αποστέλλεται ταχυδρομικά, τηλεφωνώ ντας στο 694428 0764,
στην τιμή των
13.64
Ευρώ , περιλαμβανομένου του ΦΠΑ (
+3.72
Ευρώ
η αντικαταβολή και τα μεταφορικά). Μπορείτε επίσης να το παραγείλετε

στέλνοντας
mail στη διεύθυνση
pharmage@otenet.gr

Βιβλιογραφική Τεκμηρίωση

1. Reiter R , Brosch S . Chronic laryngitis--associated factors and voice assessment. Laryngor hinootologie.
2009 Mar;88(3):181-5. Epub 2008 Nov 26.

2 Johns MM . Update on the etiology, diagnosis, and treatment of vocal fold nodules, polyps, and cysts. Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg. 2003 Dec;11(6):456-61.

3. Martins RH , Santana MF , Tavares EL . Vocal cysts: clinical, endoscopic, and surgical aspects. J Voice. 2011 Jan;25(1):107-10. Epub 2010 Feb 19.

4. Chait MM . Gastroesophageal reflux disease: Important considerations for the older patients. World J Gastrointest Endosc. 2010 Dec 16;2(12):388-96.

5. Kenn K , Balkissoon R . Vocal cord dysfunction: what do we know? Eur Respir J. 2011 Jan;37(1):194-200.

6. Wang G , Han YY , Li F , Lin ZH , Tang YF , Li AH , Yang JJ . Voice fatigue test analysis in secondary school teachers.
Zhonghua Er Bi Yan Hou Tou Jing Wai Ke Za Zhi.
2010 Sep;45(9):713-8.

7. Rubin AD , Sataloff RT . Vocal fold paresis and paralysis: what the thyroid surgeon should know. Surg Oncol Clin N Am. 2008 Jan;17(1):175-96..

8. Hartl DM , Ferlito A , Brasnu DF , Langendijk JA , Rinaldo A , Silver CE , Wolf GT . Evidence-based review of treatment options for patients with glottic cancer.
Head Neck.
2011 Jan 6.

9. Woo P , Casper J , Colton R , Brewer D . Dysphonia in the aging: physiology versus disease. Laryngoscope. 1992 Feb;102(2):139-44.