

КАК СОХРАНИТЬ ГОЛОС ЗДОРОВЫМ

Тишина как лекарство

Врачи-фониаторы утверждают: лучший отдых для голосовых связок - молчание от 24 до 48ч. при остром воспалении. Если необходимо говорить, то важно избегать шёпота. Парадокс: шепот напрягает голосовые связки больше, чем спокойная разговорная речь, так как требует большего мышечного усилия.



Контроль дыхания

Правильное голосообразование начинается с диафрагмального дыхания. Речь «на вдохе» или форсированная грудная подача приводит к быстрой утомляемости.



Микроклимат

Идеальная влажность для голосовых связок — 50-70%. Центральное отопление в зимний период и работающие кондиционеры летом превращают голосовые складки в «сухую кожу». Увлажнители воздуха и регулярное проветривание - обязательное условие.



Водный режим

Норма чистой воды для «голосового» человека от 1,5 до 2 литров в сутки. Вода поддерживает реологические свойства слизи, а кофе, крепкий чай и алкоголь обладают диуретическим эффектом, иссушая связки.

КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ



Если охриплость длится более 2 недель. Произошла потеря голоса без признаков простуды. Боль при фонации, иррадиирующая в ухо. Появление крови при откашливании.

* 16 апреля

Международный день голоса

**БЕРЕГИТЕ СВОЙ ГОЛОС, ВЕДЬ ОН
ЗВУЧИТ В УНИСОН С ВАШИМ
ЗДОРОВЬЕМ!**