



SESİN KORUNMASI

Doç. Dr. Orhan YILMAZ

19

İnsanda iletişimin en önemli araçlarından biri olan ses, kişinin duygusal yapısını yansıtan bir olaydır. Yaş ilerledikçe tüm organlarda görülebilen yaşlanma konuşma organında da görülür. Konuşma ve ses üzerindeki bozukluklarda öncelikle Kulak Burun Boğaz uzmanı olmak üzere çeşitli uzmanlık dallarının ilgi ve değerlendirmesine gerek gösterir.

Sesin enerji kaynağı ve başlangıcı solunum sistemidir. Bu nedenle yaşlılığa bağlı değişiklikleri buradan başlayarak gözlemek gerekir. Karın solunumu zayıflar. Kas gerginliği azaldığı için göğüs kafesi hareketleri daha güçleşir. Akciğer elastikliğini kaybeder. Mukozaların sekresyonlarının tüm vücutta azalması ise sorunların hemen en önemli nedeni olur. Geçirilmiş akciğer hastalıkları da soruna eklenir.

Sesin önemli organı ses telleri ise mukozanın kuruması, akciğer sekresyonunun azalması, uzun süreli sigara ya da benzeri kuru havaya maruz kalınması, sesin kötü kullanımı gibi nedenlerle özelliklerini kaybetmiş olarak gözlenebilirler. Kord vokal (ses telleri) gerginliğinin azalması ya da hareketini engelleyen her türlü oluşum (koyu sekresyon, polip, nodül veya tümör) ses üzerine olumsuz etki eder.

Gırtlak, farenks, dil, küçük dil, damak, çene, dişler, dudaklar ve burun da sesin oluşumundaki diğer organlardır. Tüm bu organlardaki sorunlar ses üzerine olumsuz etki ederler.

Yaşlılığa bağlı olarak tüm ağız boşluğu etkilenir. Mukozal kuruluk en başta gelen sorundur. Ağız kuruluğu, diş eksikliği ya da protezler, tükrük bezlerinin yapısal bozuklukları, genel kas gerginliği azalması, sinirsel zayıflıklar sonrası duyu kayıpları ses üzerine olumsuz etki ederler.

Sorun sadece yutkunma ve çiğneme sorunu olarak kalmaz; konuşma bozukluğu ve zorluğu olarak da kendini gösterir. Yine sinir sistemi ve damar sorunlarına bağlı oluşan sinir yapısı bozuklukları da konuşma merkezine kadar sesin ve konuşmanın oluşumuna etki ederler.

Bu nedenle konuşma ve ses bozuklukları da mutlaka multi-disipliner olarak ele alınıp çeşitli uzmanlık dalları ile birlikte değerlendirilmelidir.

NELERDEN YAKINIRLAR ?

Yaşlılar çoğu zaman “eskisi gibi rahat konuşamadıkları ve şarkı söyleyemediklerinden” yakınırılar. Boğaz temizliğine daha çok gerek duyarlar ve bunu yapmakta da zorlanırlar, “sesim bir süre sonra çıkmaz oluyor” şeklindeki yakınmalar ve sesinin değiştiğinden rahatsız olmak başta gelen sorunlardır.

Ağız kuruluğu en önde tedavi edilmesi gerekli sorundur.

NELER YAPILABİLİR ?

Bir Kulak Burun Boğaz uzmanı hekim tarafından muayene edildikten sonra tüm solunum ve ses organları ilgili uzmanlık-larca değerlendirilmelidir.

Kulak Burun Boğaz uzmanı aşağıdaki noktalara uymayı önerecektir. :

Boğazınızı kazır tarzda temizlemeyin, öksürmeyin ve bağır-mayın: Genelde gıcıklanmayı önlemek ya da mevcut salgıları temizlemek için boğazımızı kazır gibi öksürme ihtiyacı hisse-deriz. Oysa bu hareket ses tellerinin çok şiddetli şekilde birbi-rine çarpmasına ve tahrişine neden olur. Bu durumda tercih edilecek en iyi yöntem hızlı ve şiddetli bir şekilde burnunuzu çekip yutkunmaktır. Böylece ses tellerine vereceğiniz zararı en aza indirmiş olursunuz.

Boğazı gevşetmek için esnemek, bir miktar su içmek de yar-arlıdır. Sürekli ve şiddetli öksürük ses tellerinin tahribine ve şişmesine neden olur. Bağırmak ses telleri için çok sakıncalıdır ve acil haller dışında kesinlikle yapılmamalıdır.

Konuşurken sizin için doğal olan ses perdesini kullanın. Belli bir eğitim almadan bu aralığın sınırları dışına çıkmak se-se son derece olumsuz tesir eder.

Aynı şekilde sesinizi korumak amacıyla fısıldayarak konuşmayın. Bunun yerine alçak sesle konuşun.

Sesinizi kullanırken nefesinizi ayarlamayı öğrenin: Yeterli solunum desteği sağlamadan konuşmak ilave kas kullanımını gerektirir ve sesin etkinliğini azaltır. Konuşmanız uzunsa cümlelerinizi bölün ve uygun yerde yeni bir nefes alın. Unutmayın ki, doğal ve güzel bir ses için ses tellerinin titreşmesinin yanı sıra güçlü ve doğru bir solunum desteği gerekir.

Aşırı derecede konuşmayın: Sürekli konuşan kişilerde ses yorgunluğu gelişir. Bu kişiler genellikle şikayetlerini ses kısıklığı şeklinde ifade ederler.

Gürültülü ortamlarda konuşmayın: Böyle yerlerde konuşmak ses yorgunluğu, boğazda ağrı ve ses kısıklığına neden olur.

Sigara içmeyin ve aşırı alkol kullanmayın: Sigaranın boğaz, gırtlak ve akciğer dokuları üzerine olan olumsuz etkileri herkesçe bilinmektedir. Başlangıçta bu dokularda iltihabi gelişim ve şişme oluşur. Sigaraya devam edildikçe bu patolojik değişiklikler “ kanser ” oluşumuna kadar gider. Sürekli alkol kullanımı sonucu ses telleri üzerindeki ince kan damarları genişler ve ses kısıklığı oluşur.

Bol sıvı alın ve sesiniz için nemli ortamı sağlayın: Sağlıklı bir ses için vücudun ve ses tellerinin bol sıvıya ihtiyacı vardır. Kuruluk, ses tellerinin tahrişi ve şişmesine neden olur. Günde en az sekiz bardak su içilmelidir. İdrarınızın rengi beyaza yakın açık renk ise vücudunuzun su miktarı yeterli demektir.

Stres sesin zorlu kullanımına neden olarak ses tellerinde hasarlara neden olabilir. Gevşetme teknikleri sesinizde iyileşmeye yol açarak, daha etkili ve uzun konuşma şekli sağlayabilir. Periyodik olarak omuz, boyun ve yüz kaslarınızı gevşetmeye çalışın. Yavaş ve derin soluk alıp verin. Düzenli egzersizler yaparak vücudunuzdaki ve gırtlığınızdaki gerilimi azaltın.

Allerji ve soğuk algınlığında alınan bazı ilaçlar ses tellerinde kurumaya neden olurlar. Bu gibi ilaçları kullanırken beraberinde bol su ve sıvı gıdalar alınmalıdır.

Ağır yük kaldırmayın, itmeyin ve çekmeyin.

Soğuk algınlığı ya da grip gibi bir üst solunum yolu enfeksiyonuna yakalanmamaya dikkat edin. Bunun için vücut direncini yüksek tutun.

Kahve ve çayı çok tüketmeyin.

Mentollü veya anestezi boğaz pastillerini kullanmayın.

Sesinizi kullanarak hayatınızı kazanıyorsanız her gün sesinizi ısındırıcı ve soğutucu ses egzersizleri yapın.

Ses kısıklığı 2 haftadan uzun sürüyorsa bu ciddi bir ses hastalığının habercisi olabilir. Mutlaka bir KBB hastalıkları uzmanına müracaat ediniz.

Göğsünde yanma, boğazda acı tat, ekşime hissi veya sık geçirme, mide asidinin yemek borusundan yukarı çıkarak gırtlak tahriş etmesinden kaynaklanabilir. Bu şikayetler var ise baharatlı, acılı, ekşili, asitli gıdalardan kaçınınız. Yemeklerden sonra bir miktar antiasit alın, dolu mideyle uyumayın ve gerekirse yatağınızın baş kısmını bel hizasından itibaren kaldırın.

Uzun telefon görüşmelerinden kaçınınız. Mümkün olduğunca az ve öz konuşun. İyice düşünerek, ne söyleyeceğinize karar verip öyle konuşmaya başlayınız. Konuşmaya başlarken nefes almayı unutmayınız. Uzun cümlelerden kaçınınız ve her yeni cümleye nefes alarak başlayınız ancak çok derin nefes almayınız ve nefes alırken omuzlarınızı ya da göğüs kafesinizi hareket ettirmeyiniz. Konuşma sırasında “aaa”, “eee” gibi boşluk doldurucu sesleri kullanmayınız. Konuşma hızınızı azaltınız. Sesinizin yorulduğunu hissederseniz konuşmayı kesin. Sohbet konuşmalarını siz başlatmayınız.

Temel bir iletişim aracı olan sesimizi korumaya özen gösterelim.