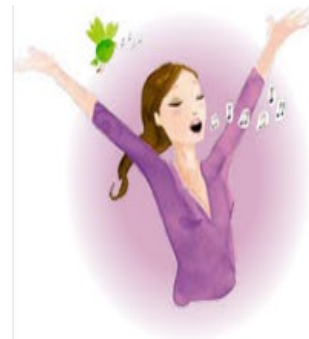


Проект «ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС»



# ШКОЛА ГОЛОСА

**Лектор:** необходимо добавить

**Город:** необходимо добавить

# Разделы



## Голос:

- ✓ Значение
- ✓ Этапы формирования, особенности
- ✓ Основные характеристики

## Дисфония:

- ✓ Причины, факторы риска
- ✓ Классификация
- ✓ Методы исследования
- ✓ Подходы терапии
- ✓ Кто занимается проблемой
- ✓ Куда обращаться

## Гигиена голоса

# 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

40%

ИНТОНАЦИЯ  
И ГОЛОС



7%

НЕПОСРЕДСТВЕННО  
РЕЧЬ

# 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 гортани<sup>1</sup>

**40% - 50%**  
у педагогов<sup>2</sup>

**36%**  
у воспитателей дет.садов<sup>2</sup>



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



# Нарушения голоса

Распространенность среди детей



**6% -41%<sup>1</sup>**

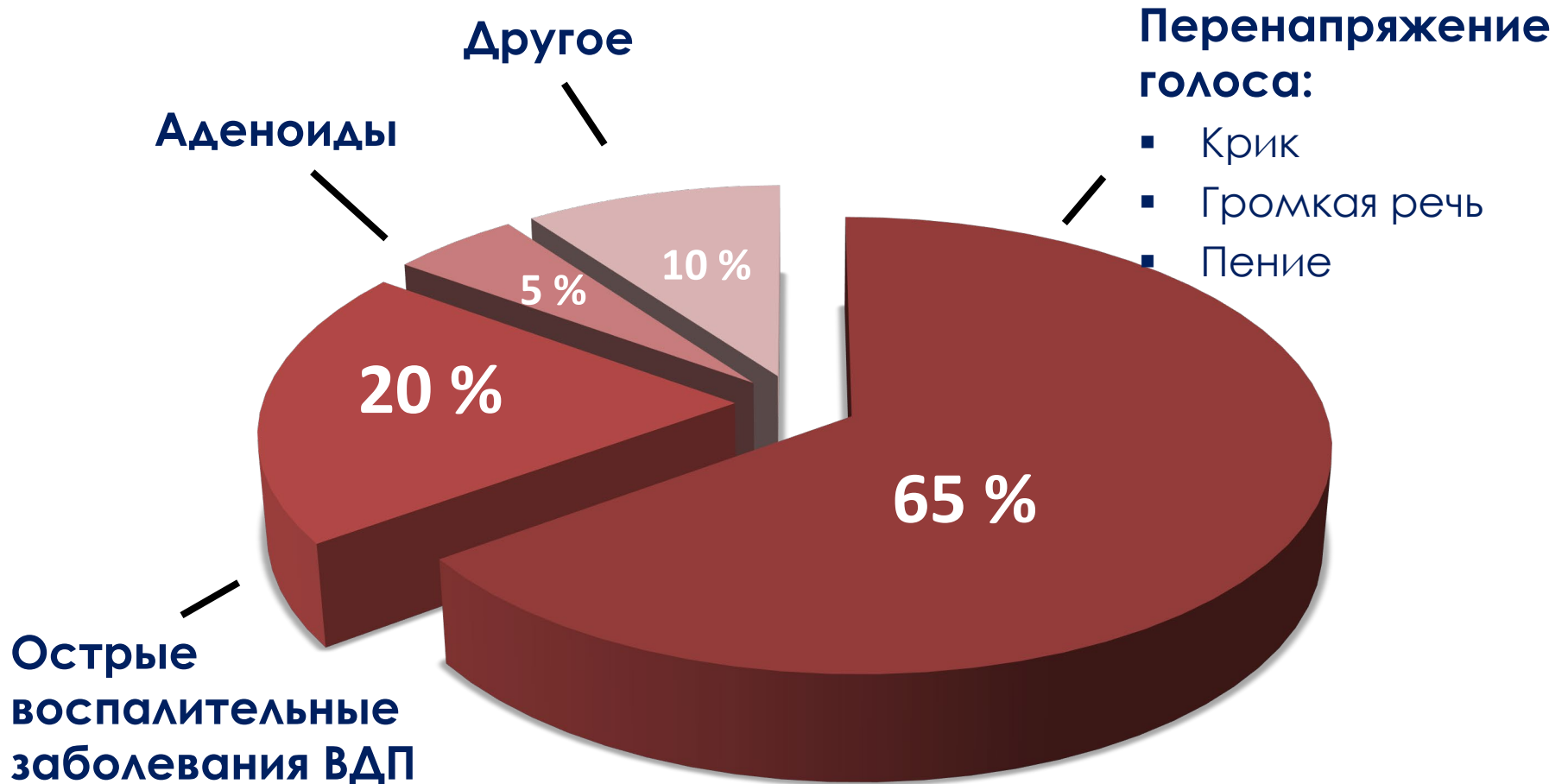
При жалобах на охриплость:

**82% узелки голосовых  
складок<sup>2</sup>!**



1. Bohme, 1974, Максимов И., 1987
2. Utsimi, 1970

# Причины дисфоний у детей



# Дети в группе риска!



- ✓ **1569 детей**
- ✓ **Возраст 7-15 лет**
- ✓ **Участники детских хоров и музыкальных ансамблей**

**У каждого 3-го ребенка  
патология гортани!**

# Дисфония не диагностирована – в 2/3 случаев



**99% родителей  
не обращают  
внимание на  
изменения  
голоса у  
ребенка!**



**Трудности  
диагностики и  
осмотра гортани  
у детей**

# Берегите голос!



**переохлаждения**



**стресс**



**сухой воздух**



**перенапряжение  
ГОЛОСОВЫХ  
СКЛАДОК**



**пение**



**Факторы  
риска**



**долгие  
разговоры**



**кондиционеры**



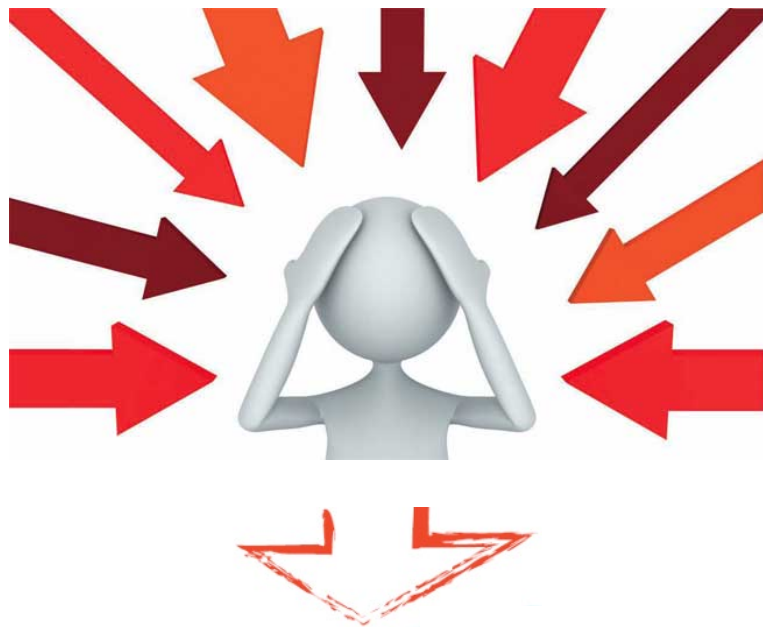
**ХОЛОДНЫЕ  
НАПИТКИ**



**ОРВИ**

# Влияние стресса на голос

## СТРЕСС



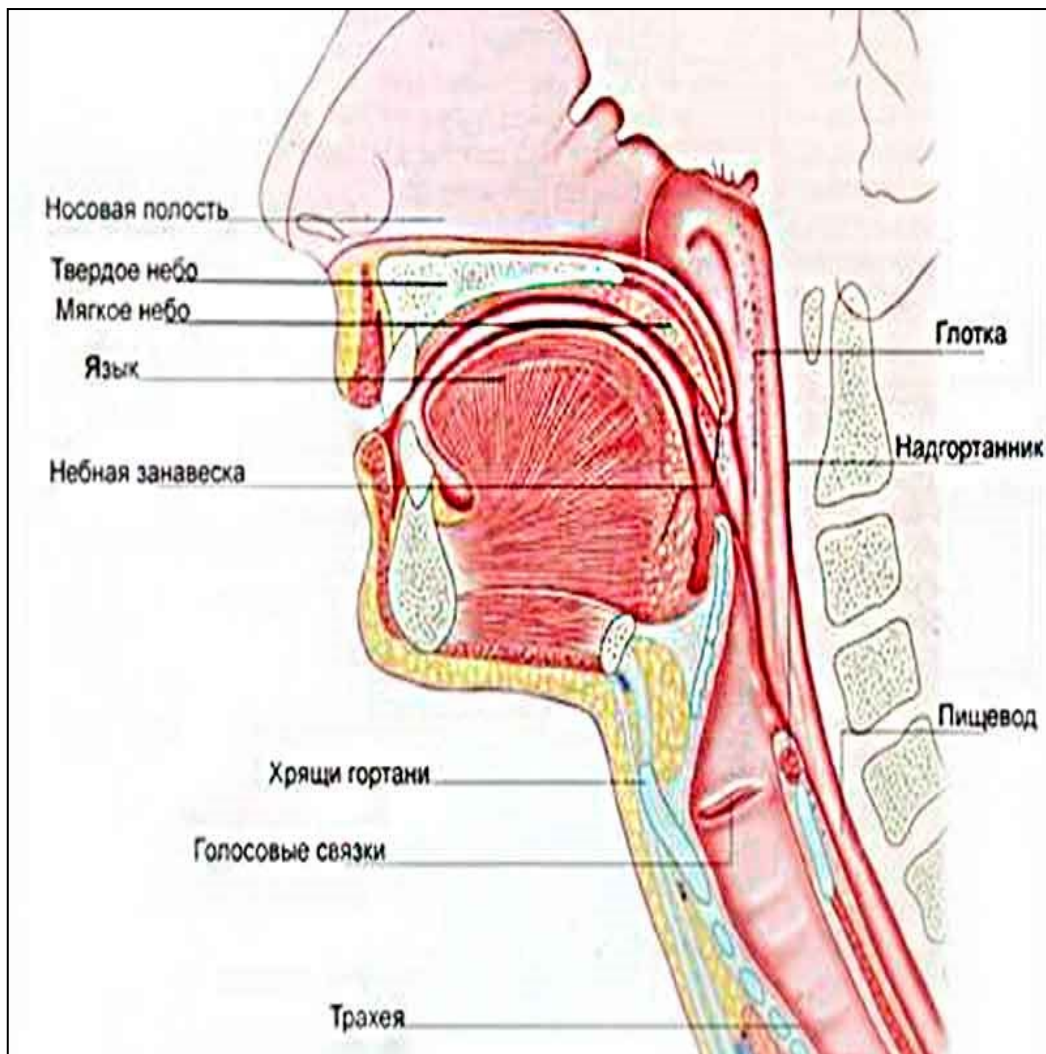
- Сердцебиение
- Учащение дыхания
- Страх, тревога
- Невнимательность
- Скованность

## ГОЛОС

- Дрожь
- Неуверенность
- «зажатый» голос
- Охриплость



# В образовании голоса принимают участие все органы дыхания



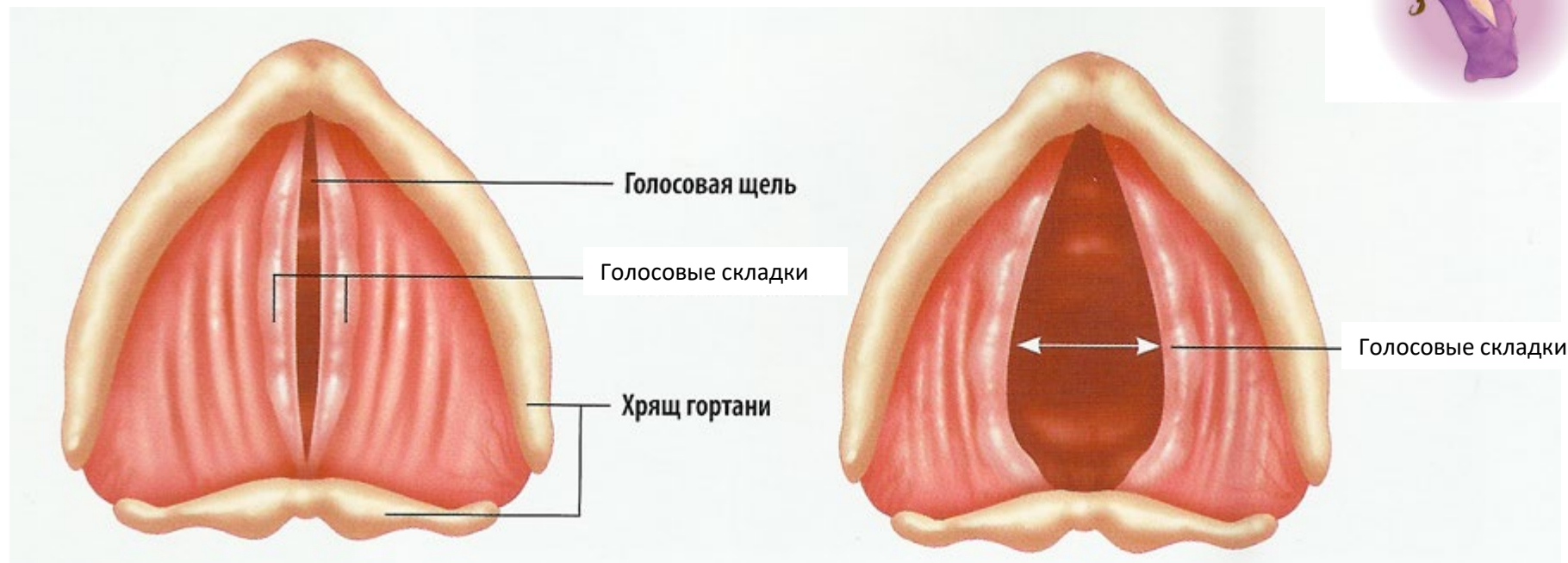
**Нос, пазухи**

**Глотка  
Полость рта**

**Гортань  
Голосовые связки**

**Выдыхаемый воздух  
из легких и трахеи**

# Как образуется голос?

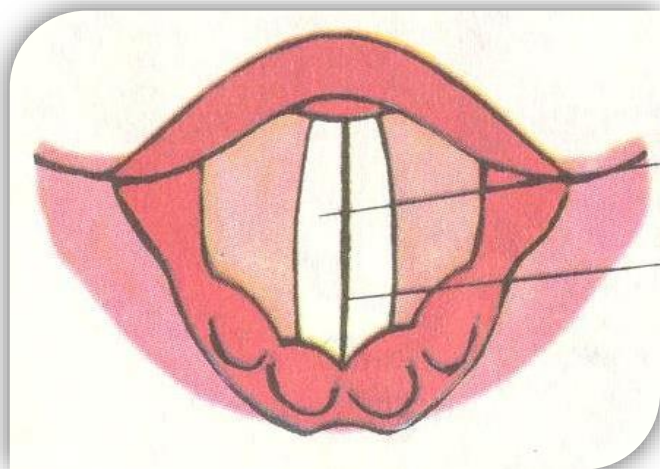


**Длина голосовых складок (мм) до и после пубертатного периода (по А.Е. Аронсон 1990)**

Период/ ПОЛ	До пубертата	Пубертат	Прирост	Увеличение, %
Мальчики	17,35	28,21	11,57	63
Девочки	17,31	23,15	4,16	34



# 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 возрастом
- ❑ **Диапазон** - разница между минимальным и максимальным значением по силе и высоте. Диапазон голоса у взрослого в пределах 4-5 тонов, у детей 2-3 тона
- ❑ **Длительность** - зависит от выдыхаемой струи воздуха



# Периоды развития голоса у детей



**Пренатальная  
стадия**

До рождения

**Младенчество**

Рождение - 2 года

**Ранний детский  
возраст**

От 2 до 5 лет

**Средний детский  
возраст**

От 5 до 9 лет

**Позднее детство**

От 9 до пубертата

**Ранний взрослый  
период**

От 12 до 15 лет

**Средний взрослый  
период**

От 15 до 18 лет

**Окончание  
взросления**

От 19 до 21 г.

# Периоды развития голоса у детей

(Степанова Ю.Е. , 2005)



✓ До 7 лет

✓ 8–10 лет

✓ Предмутационный период  
(11–12 лет)

✓ Период мутации  
(13–14 лет)

✓ Постмутационный период  
(15–16 лет)



# Голос ребенка: факты



Голос новорожденных различен по силе, но одинаковы по высоте и тембру у мальчиков и девочек!

✓ От 0 до 7 лет преобладает фальцетный механизм фонации!



✓ После 3-х лет гортань мальчиков длиннее гортани девочек!

✓ Диапазон голоса девочек и мальчиков от 7 до 10 лет одинаковен!

✓ Вокальная мышца формируется лишь в возрасте от 7 до 12 лет!

# Особенности гортани детей

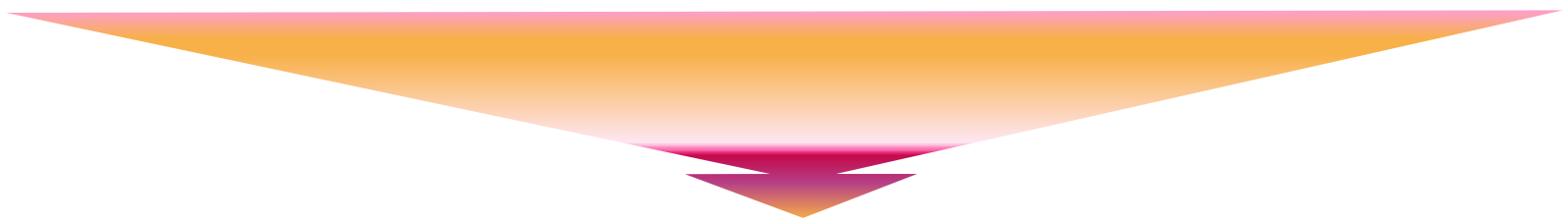


- ✓ **Высокое расположение гортани**
- ✓ **Несформированность голосовой мышцы до 11-12 лет, обилие слизистых желез во всех отделах**
- ✓ **Большое количество лимфатической и соединительной ткани** (заменяет частично отсутствующие голосовые мышцы)
- ✓ **Преобладание фальцетного механизма фонации** (позднее оформление голосовой мышцы)

# 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 нарушений голоса



## 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	<ul style="list-style-type: none"><li>■ психологические</li><li>■ поведенческие</li><li>■ эмоциональные особенности человека</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ воспаление</li><li>■ аллергия</li><li>■ опухоли,</li><li>■ нарушения иннервации и др.</li></ul>
Заболевания	<ul style="list-style-type: none"><li>■ психогенная</li><li>■ гипо-гипер-тонусная</li><li>■ смешанная</li><li>■ спастическая</li><li>■ мутационная дисфония/афония</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ ларингит</li><li>■ хордит</li><li>■ узелки, кисты</li><li>■ гранулемы</li><li>■ полипы голосовых складок и др.</li></ul>
Характер течения	Временный, преходящий	Затяжной, длительный, пожизненный



# Педагогическая классификация нарушений голоса (по Wilson, 1990)

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

# 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



# Избежать грозных осложнений МОЖНО



## Проверьте!



Потяните  
«И» нараспев  
...(время фонации)

Менее  
**14**  
секунд

**«ДИСФУНКЦИЯ»  
ГОЛОСОВЫХ СКЛАДОВ**



# Голос

## ЗАЛОГ СЧАСТЛИВОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ!



Школа



Семья



Работа

# Охриплость? Лечить!



- Хронический ларингит
- Хирургическое лечение
- Необратимые изменения голоса

# 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



# Терапия дисфоний

ВОСПАЛЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

## Медикаментозная терапия

✓ Противовоспалительная (н-р, Гомеовокс)

✓ Антисептики

✓ Антибиотики (по показаниям)

✓ Спазмолитики

✓ Антигистаминные

✓ Поливитамины

✓ Препараты от кашля

✓ Седативные (н-р, Гомеостресс)

✓ Гормоны (по показаниям)

## Голосовой покой

## Физиотерапия, ингаляции

Внутригортанные вливания

Дыхательная гимнастика

ИВЛ, трахеотомия

Фоно- и логопедическая  
коррекция

# Эффективность и безопасность совместного применения Гомеовокс + Гомеостресс



Результаты терапии у больных с различной патологией гортани



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



## 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**

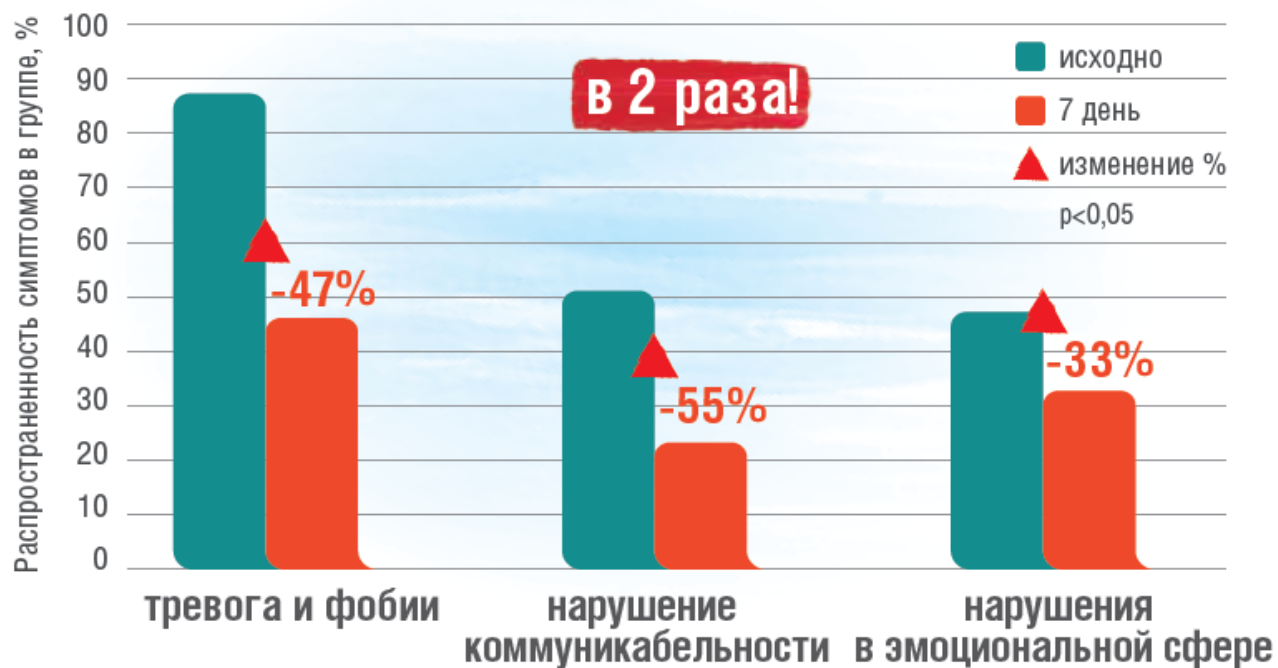
Детям **до 6 лет** растворять таблетки в воде

**ВАЖНО!**

**КУРС ЛЕЧЕНИЯ: 14 ДНЕЙ**

# Гомеострес снижает симптоматику в психо-эмоциональной сфере (1)

## Улучшение показателей в психозмоциональной сфере<sup>4</sup>



Борец



Красавка



Календула



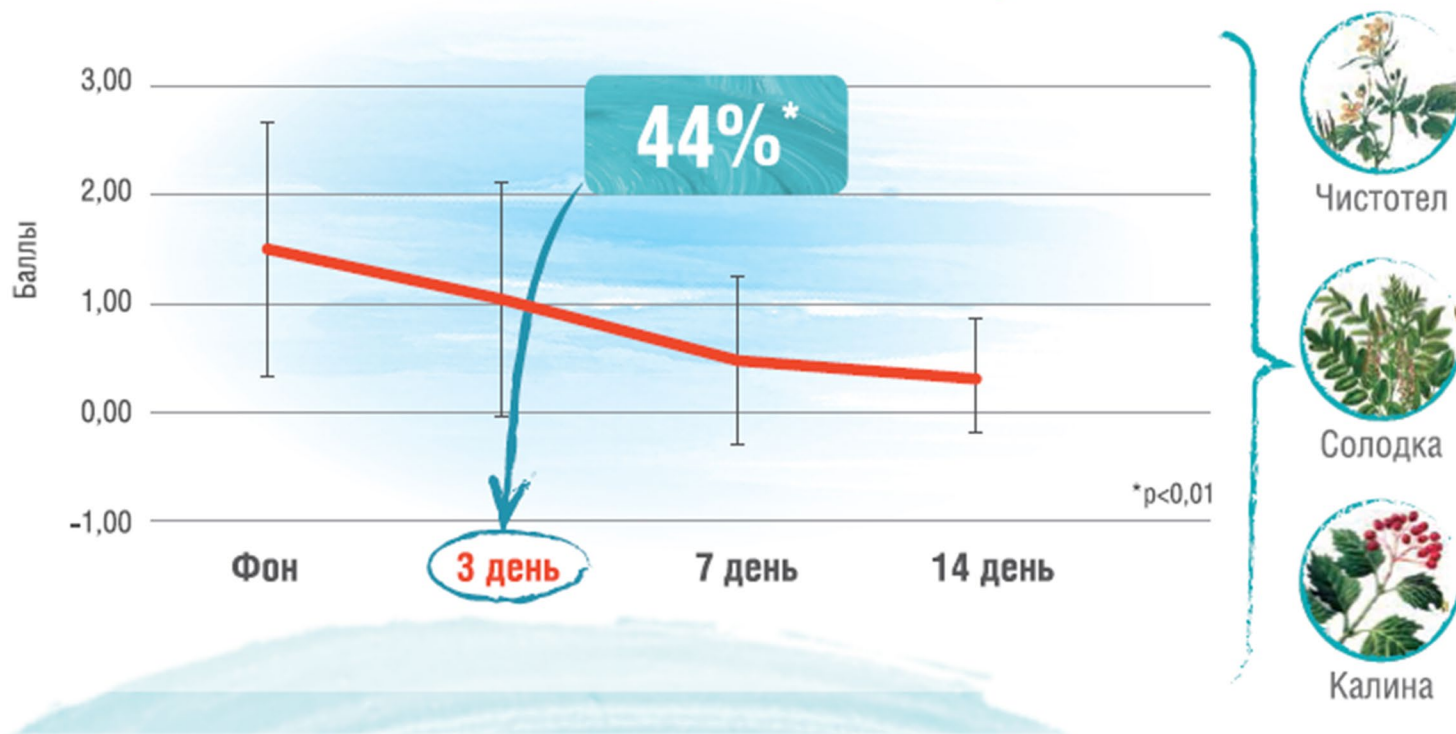
Чистотел

■ Выраженный клинический эффект к 7 дню применения

4. Хачатрян Л.Г., Максимова М.С., Ожегова И.Ю., Белоусова Н.А. Терапия отдаленных последствий перинатального поражения нервной системы у детей. РМЖ. Педиатрия. 2016.

# Гомеострес уменьшает сомато-вегетативные проявления (1)

● **Снижение повышенной утомляемости уже к 3 дню<sup>4</sup>**



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

## Улучшение качества сна<sup>2</sup>

● Улучшение засыпания<sup>4</sup> в 2 раза!



Борец



Красавка



Календула

● В 2 раза меньше ночных пробуждений<sup>4,5</sup>



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!<sup>2</sup>

- Быстро устраняет симптомы раздражительности и тревоги<sup>1</sup>
- Нормализует сон<sup>2</sup>
- Не вызывает сонливости, заторможенности и привыкания<sup>1</sup>
- Оптимальный профиль безопасности<sup>3</sup>





ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ ГОЛОСУ!



ГОМЕОВОКС –

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



# ГОМЕОВОКС



- 1. Улучшение качества голоса с первых дней терапии
- 1. Ускорение выздоровления
- 2. Восстановление голоса при дисфониях различного генеза





# Гомеовокс обоснованный выбор!



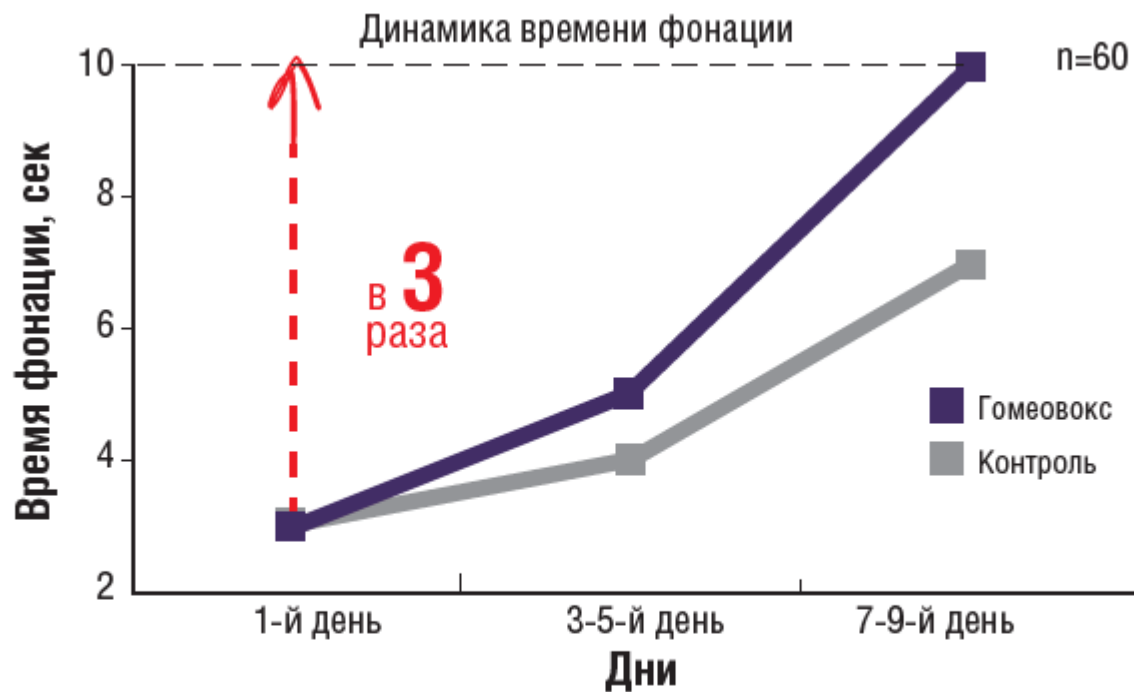
Межрегиональная  
общественная организация  
«Объединение ЛОР-педиатров»

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

**Эксперты**

<sup>1</sup>Радциг Е.Ю., Богомильский М.Р. Нарушения голоса у детей и подростков. Причины и способы коррекции. Метод.рек. М., 2015

# Гомеовокс: улучшение качества голоса с 1-х дней терапии

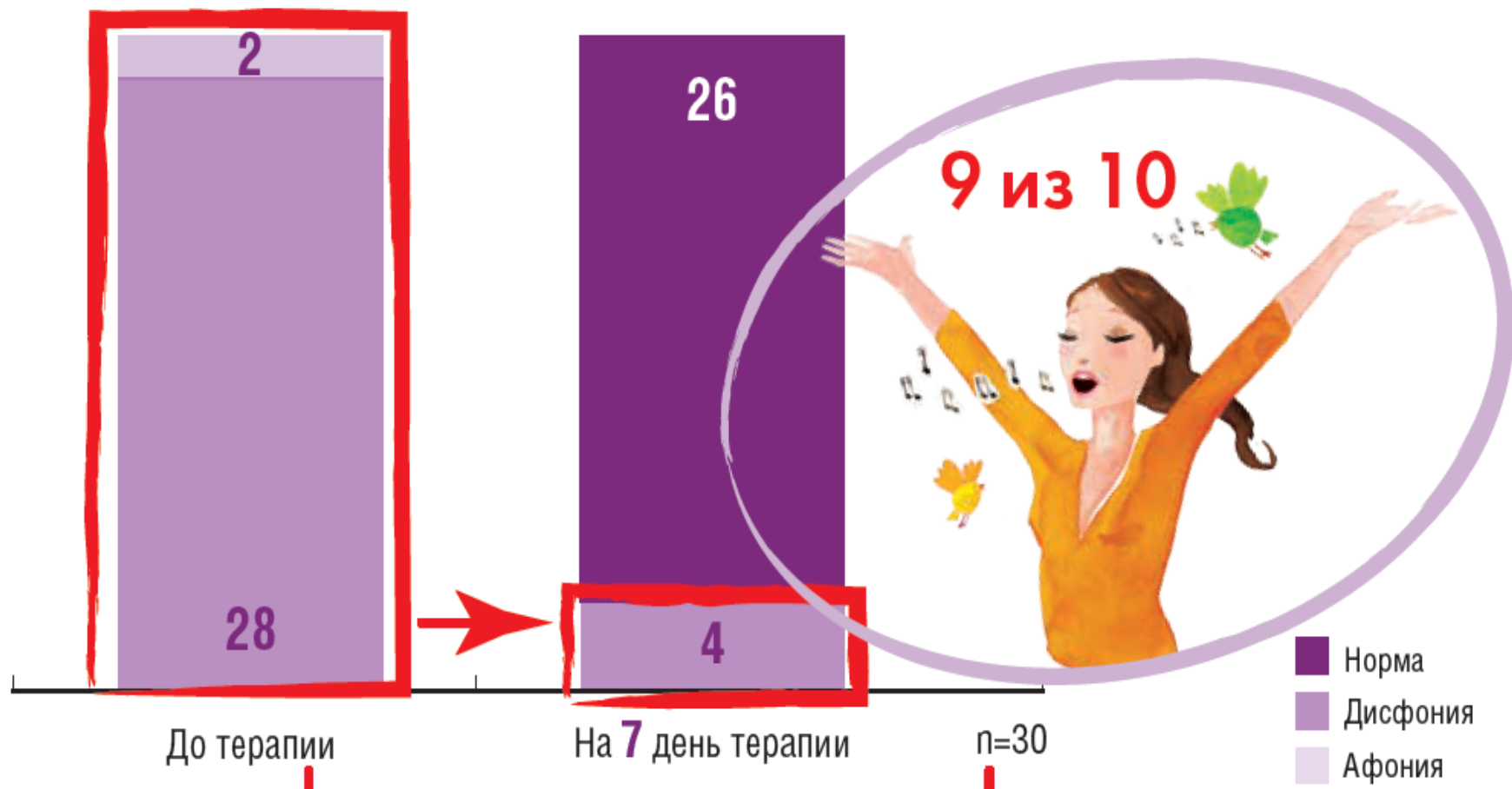


«...врачи, пациенты и их родители отмечают улучшение качества голоса (звучность, звонкость) уже **в первые дни** применения Гомеовокса...»

# Гомеовокс: восстановление голоса у 9 из 10 пациентов к 7 дню терапии



Динамика голосовой функции



# Гомеовокс: снятие воспаления слизистой гортани



Динамика ларингоскопической картины\*



До лечения

Отек – 3  
Гиперемия – 29  
Норма – 0



После лечения\*\*

Отек – 0  
Гиперемия – 0  
Норма – 30

n=30

\*Данные ларингоскопии голосового отдела

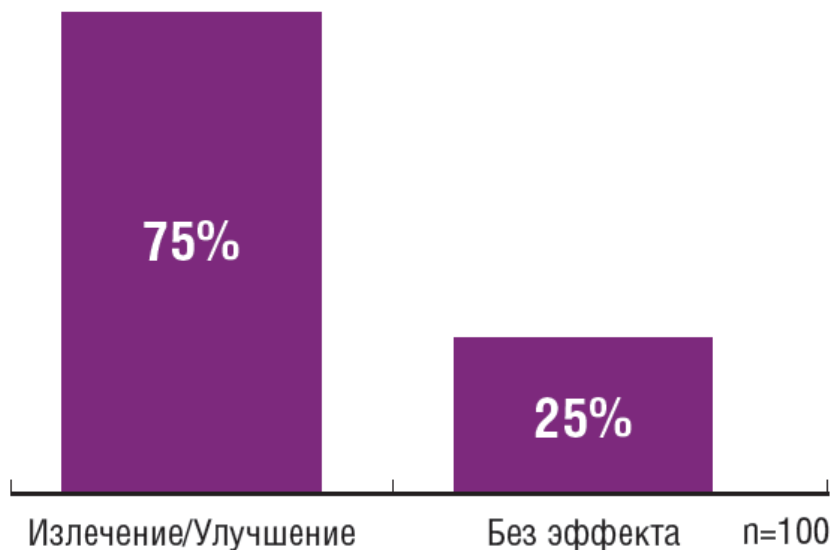
\*\* Через 28 дней лечения

# Гомеовокс: восстановление голоса при дисфониях различного генеза



## Восстанавливает голос независимо от причины<sup>1</sup>

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*

# Гомеовокс: комплексное действие природных компонентов



## ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ

Аронник



Морская губка



Красавка



Тополь



Серная  
печень



Борец



Железо



Меркуриус



- ✓ ОХРИПЛОСТЬ
- ✓ ОСИПЛОСТЬ
- ✓ АФОНИЯ

- ✓ ПЕРШЕНИЕ
- ✓ САДНЕНИЕ
- ✓ ПОКАЛЫВАНИЕ
- ✓ ЩЕКОТАНИЕ
- ✓ БОЛЬ В ГОРЛЕ

## ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ + МУКОЛИТИЧЕСКОЕ

Калий  
двухромовокислый



Календула



Переступень



- ✓ КАШЕЛЬ
- ✓ ОДЫШКА
- ✓ НЕХВАТКА ВОЗДУХА
- ✓ БОЛИ В ГРУДИ



# 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 –



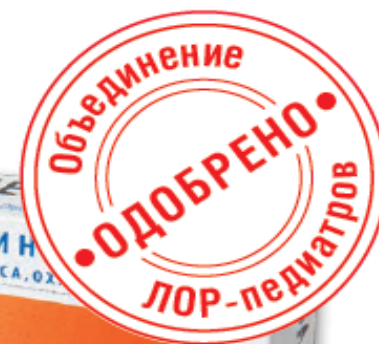
**5 раз в день**

#### Профилактика



**5 раз в день**

## Рассасывать!



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

# 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**
- Увлажнение воздуха**
- Исключить курение и алкоголь**

# Дыхательная гимнастика



## Статическая

### Цель:

- Воспитать смешанно-диафрагмальный тип дыхания,
- Скоординировать носовой вдох и ротовой выдох
- Добиться сознательного произвольного управления дыханием

## Динамическая

### Цель:

- Облегчить процесс овладения навыками координированного носового и ротового дыхания

# Проект «ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС»

Сохраним здоровье  
голоса вместе!

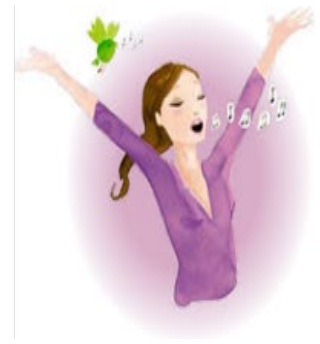


# Когда необходимо обращаться к фониатру?



- 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. г.Омск, ул.Булатова, 103.,этаж 6, Омский фониатрический центр.
2. 25-23-86. телефон.

# Куда обращаться по проблемам с ГОЛОСОМ?

## ФОНИАТРИЧЕСКИЙ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Адрес: ул. Булатова, 105, 6 этаж, Омск,  
Омская обл., 644007

Телефон: 8 (381) 225-23-86

