



بحة الصوت

Hoarseness Of Voice

ما هي بحة الصوت؟
ما هي أسباب بحة الصوت؟
ما هي أعراض بحة الصوت؟
ما هي مضاعفات بحة الصوت؟
كيف يتم تشخيص بحة الصوت؟
كيف يمكن الوقاية من بحة الصوت؟
ما هو علاج بحة الصوت؟

بحة الصوت:

بحة الصوت، هي حالة تتميز بتغيير جودة الصوت أو طبقة الصوت. يمكن أن يكون ناتجًا عن عوامل مختلفة مثل إصابة أو إجهاد الأحبال الصوتية أو العدوى أو الحالات الطبية الأساسية. يمكن وصف بحة الصوت على أنها صوت خشن أو أنفاس أو نبرة منخفضة ويمكن أن تختلف في شدتها.

أسباب بحة الصوت:

هناك العديد من الأسباب المحتملة لبحة الصوت أو بحة الصوت.
تتضمن بعض الأسباب الأكثر شيوعًا ما يلي:

- إجهاد الصوت أو الاستخدام المفرط: يمكن أن يحدث هذا عند الأشخاص الذين يستخدمون أصواتهم بشكل مفرط، مثل المطربين أو المعلمين.
- التهاب الحنجرة: يمكن أن يسبب التهاب الحنجرة (صندوق الصوت) بحة في الصوت. يمكن أن يكون سببه عدوى فيروسية مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا أو عدوى بكتيرية.
- مرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD): يمكن لحمض المعدة أن يهيج الحنجرة ويسبب بحة في الصوت.
- اضطرابات الغدة الدرقية: يمكن أن يسبب فرط نشاط الغدة الدرقية أو خمولها بحة في الصوت.
- السرطان: يمكن أن تكون بحة الصوت أحد أعراض سرطان الحنجرة، وهو سرطان في الحنجرة.
- بعض الأدوية: يمكن لبعض الأدوية أن تسبب بحة في الصوت كأثر جانبي.
- التدخين: يمكن للتدخين أن يهيج الحنجرة ويسبب بحة في الصوت.
- يمكن أن تسبب الحساسية والتعرض للمهيجات وبعض الظروف البيئية بحة في الصوت.

أعراض بحة الصوت:

يمكن أن تختلف أعراض بحة الصوت، تبعًا للسبب. ولكن بعض الأعراض الأكثر شيوعًا تشمل:

- صوت خشن.
- صعوبة الكلام أو الشعور بضيق في الحلق.
- ألم أو إزعاج في الحلق.
- فقدان حجم الصوت أو المدى.
- سعال مستمر أو تنفيس في الحلق.
- صعوبة في البلع.
- تورم في الحلق.
- التعب أثناء الكلام.

مضاعفات بحة الصوت:

يمكن أن تشمل مضاعفات بحة الصوت، ما يلي:

- صعوبة الكلام.
- صعوبة البلع.
- بحة مزمنة في الصوت.

في بعض الحالات، يمكن أن تكون بحة الصوت أحد أعراض حالة كامنة أكثر خطورة، مثل سرطان الحنجرة.

تشخيص بحة الصوت:

لتشخيص بحة الصوت، يقوم الطبيب عادةً بإجراء فحص جسدي للحلق والحنجرة (صندوق الصوت) وقد يطلب أيضًا اختبارات مثل تنظير الحنجرة (فحص الحنجرة بالمنظار) أو التصوير المقطعي أو التصوير بالرنين المغناطيسي. يمكن أيضًا استشارة أخصائي التخاطب لتقييم الصوت وتغيراته.
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أيضًا تشخيص البحة من خلال تحليل التاريخ الطبي للمريض، وسماع صوت المريض، وإجراء فحص الحنجرة.
من المهم ملاحظة أن بحة الصوت يمكن أن تنتج أيضًا عن مجموعة متنوعة من العوامل مثل الإفراط في استخدام الصوت والتدخين والتعرض للمهيجات والعدوى وبعض الأدوية. يعتمد التشخيص والعلاج على السبب الكامن وراء البحة.

الوقاية من بحة الصوت:

هناك عدة طرق لمنع بحة الصوت:

- حماية صوتك: تجنب الإفراط في استخدام صوتك، خاصة في البيئات الصاخبة. خذ فترات راحة عند التحدث لفترات طويلة من الزمن.

- الإقلاع عن التدخين: التدخين سبب رئيسي لبحة الصوت. يمكن أن يساعد الإقلاع عن التدخين في منع بحة الصوت والمشاكل الصحية الأخرى.
- تجنب المهيجات: تجنب التعرض للمهيجات مثل الدخان والغبار والمواد الكيميائية التي يمكن أن تسبب بحة في الصوت.
- حافظ علي تناول السوائل باستمرار: شرب الكثير من الماء يمكن أن يساعد في الحفاظ على رطوبة أحبالك الصوتية ويمنع بحة الصوت.
- اعتن بصحتك العامة: يمكن أن يساعد الحفاظ على صحة عامة جيدة من خلال اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة والنوم الكافي في منع بحة الصوت.
- تجنب بعض الأدوية: بعض الأدوية يمكن أن تسبب بحة في الصوت كأثر جانبي. إذا كنت تعاني من بحة في الصوت أثناء تناول الدواء، فمن الأفضل استشارة طبيبك.

علاج بحة الصوت:

يعتمد علاج بحة الصوت على علاج السبب الأساسي. تشمل بعض العلاجات الشائعة ما يلي:

- العلاج الصوتي: يمكن أن يعلمك معالج النطق تقنيات استخدام صوتك بشكل صحيح، بما في ذلك التنفس السليم وإسقاط الصوت.
- الأدوية: اعتماداً على السبب، قد يصف طبيبك أدوية مثل المضادات الحيوية للعدوى أو المنشطات لتقليل الالتهاب.
- الجراحة: في بعض الحالات، قد تكون الجراحة ضرورية لإزالة الورم أو الآفة الموجودة في الأحبال الصوتية.
- تغيير نمط الحياة: يمكن أن يساعد الإقلاع عن التدخين وتجنب المهيجات والبقاء رطبًا في منع بحة الصوت وتحسين الصحة العامة للأحبال الصوتية.
- إراحة الصوت: إذا كانت البحة ناتجة عن الإفراط في الاستخدام أو الإجهاد، فإن إراحة الصوت يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب وتعزيز الشفاء.
- تدليك الحنجرة: يمكن أن يساعد تدليك الحنجرة في تقليل توتر العضلات وتحسين صحة الأحبال الصوتية.
- الحقن: في بعض الحالات، قد يحقن الطبيب مادة في الأحبال الصوتية للمساعدة في تقليل الالتهاب وتحسين جودة الصوت.

من المهم ملاحظة أنه إذا كنت تعاني من بحة مستمرة في الصوت أو أعراض أخرى مثل صعوبة البلع أو التنفس، فيجب عليك التماس العناية الطبية في أسرع وقت ممكن.

اعتماد: مركز صحة العين