Особое значение для специалистов вокальных профессий имеют вопросы профилактики и исследования нарушений голоса и речи. Полноценная деятельность людей коммуникативных профессий во многих случаях зависит от работоспособности их речевого аппарата и их голоса, от умения правильно овладеть ими в профессиональных целях. Работа голосового аппарата людей речевых профессий имеет большие потребности.

Во-первых, голосовой аппарат должен быть достаточно вынослив для ежедневной работы. Во-вторых, голос должен обладать определенными качествами: мелодичностью, выразительностью интонации, приятным тембром. Понятно, что длительное перенапряжение голосового аппарата, несоблюдение правил гигиены голоса, воспалительные заболевания полости носа и глотки могут стать причиной развития функциональных или органических заболеваний гортани – главного «инструмента» профессионалов голоса. Заболевания гортани часто являются причиной начала формирования профессиональной непригодности и последующей потери профессиональной квалификации.

**Заболевания голосового аппарата, их виды, психосоматика, доврачебная помощь и лечение.**

Существует множество взглядов на то, что следует признать профессиональным заболеванием голосового аппарата.
Например,  Марк Арнштейн – русский драматург, журналист, Л.Д. Работнов считают, что их можно отнести к таким заболеваниям, которые возникают
в результате грубых ошибок в технике голосообразования или из-за длительной вокальной нагрузки без отдыха. В.Г. Малютин среди причин профессиональных заболеваний на первое место ставит условия труда
и только на второе перегрузки.

 Требования к здоровью певца возрастают. Человек, выбравший такую профессию, всегда должен быть в хорошей форме.
Связь между пением (и, в частности, произнесением звука голоса)
и заболеваниями речевого аппарата у певцов четко устанавливается тем фактом, что учащиеся певцы гораздо более подвержены заболеваниям

голоса.

Леонид Работнов – доктор медицинских наук писал, что количество заболеваний голоса у студентов-певцов в 4 раза больше, чем у опытных певцов. В фониатрической практике, врачей часто спрашивают о голосовой нагрузке и мерах по защите голоса.
У опытных певцов с натренированным голосом мышцы сильнее,
а начинающий певец не может долго пользоваться голосом, потому что быстро устаёт. Первые признаки утомления голосового аппарата – нарушение правильного звучания голоса, появляние «ощущение гортани».

Во-первых, начинающим певцам следует заниматься пением только
с учителем. Это оправдано следующим: защитить неопытного ученика от злоупотребления голосом, потому что тот будет увлечён «верхами», которые еще не сформировались в его голосе.

Во-вторых, нельзя форсировать голос, петь не в своей тесситуре – это может плохо сказаться как на голосе новичка, так и для опытного певца. Не стоит прибегать к длительным занятиям перед ответственным выступлением. Забота певца о здоровье в первую очередь связана с поддержанием хорошего состояния верхних дыхательных путей. На голос часто влияют внешние воздействия, в основном температурный фактор. Поток холодного воздуха при вдохе может охладить слизистую оболочку, и это вызовет сужение сосудов, гортань не получит достаточно крови во время работы и, как следствие, голос «сядет». Ухудшение вокального звучания происходит быстро, особенно под влиянием контрастов при переходе из теплого помещения в холодное.

Систематическое охлаждение слизистой оболочки может послужить толчком к образованию воспалительного процесса. Влажный воздух работает хуже, чем сухой (при той же температуре). Певцу не следует перегружать желудок едой непосредственно перед выступлением или занятием, так как это затрудняет движение диафрагмы. Злоупотребление острой, соленой
и кислой пищей негативно сказывается на слизистой оболочке.

Нельзя разговаривать на морозе, на улице, особенно при быстрой ходьбе
и после выступления, когда слизистая оболочка более чувствительна
к охлаждению. Никотин (яд для нервно-сосудистой системы) вреден. Помимо общего эффекта, курение вызывает раздражение дымом слизистой речевого аппарата. Раздражение слизистой оболочки приводит к усилению работы желез, выделяющих слизь, которая появляется в горле, гортани, трахее и связках. Курение особенно вредно для женщин, чьи слизистые оболочки и другие ткани более чувствительны к этому раздражителю. При курении их голоса становятся грубыми, а диапазон сокращается.

Эдвард Даунс (музыкальный критик) говорил, что певец – как спортсмен. Пение всегда требует силы, энергии и физической подготовки. Вялость, размагничивание и утомляемость в основном отражаются на голосе. На него влияют малейшие отклонения от нормы. Чтобы ваш голос звучал хорошо, вам необходимо следить за своим общим здоровьем в дополнение
к технической подготовке.

Горло – это рабочий аппарат певца, и его необходимо беречь. Важно защитить себя от простуды, оставаться сухим и избегать внезапного охлаждения. Особенно плохо резкое изменение температуры. Нельзя пить горячий чай и сразу выходить. Для певца недопустимо разговаривать, петь
и смеяться на улице в холодную влажную погоду. Для людей большинства профессий легкая простуда, насморк – пустяк. Для певца это неисправность рабочего устройства, которая может навсегда вывести его из строя или даже сделать непригодным для профессионального использования.

Основной причиной развития профессионального заболевания голосового аппарата является его систематическое перенапряжение при выполнении профессиональных функций или при длительной вокальной деятельности. Это особенно важно при работе на иностранном языке: когда ошибки в технике речи вызывают сильное напряжение мышц шеи, недостаточная дыхательная поддержка приводит к значительному смещению гортани вперед, что снижает тонус голосовых складок.

Основными жалобами людей, использующих голосовой аппарат
в качестве инструмента в профессиональной деятельности, являются быстрая утомляемость голоса, неполное звучание (голос «садится»), чувство неловкости в горле, сухость и першение. В возрастной группе от 3 до 10 лет наблюдаются нарушения голоса – вплоть до полной охриплости (афония), боли в горле и шее при выполнении голосо-речевых функций.

Профессиональные заболевания голосового аппарата можно разделить на органические, функциональные и психологические нарушения голоса, то есть дисфонии. Функциональные нарушения голосового аппарата чаще всего проявляются в виде нарушения фонации.

 Рассмотрим подробнее некоторые виды профессиональных заболеваний.

*Фонастения*

Это невроз голосового аппарата. Наиболее типичное функциональное расстройство, которое встречается в основном у лиц речевых профессий
с нестабильной нервной системой.

Основная причина его возникновения – повышенная голосовая нагрузка в сочетании с различными неблагоприятными ситуациями, вызывающими нарушения нервной системы. Для пациентов с фонастенией характерны жалобы на быстрое утомление голоса, першение, покалывание, щекотание, жжение, чувство тяжести, напряжения, боли, спазма в горле, сухость или наоборот, повышенное выделение слизи.
На начальной стадии заболевания голос звучит нормально,
а эндоскопическое исследование гортани не выявляет отклонений. Главным моментом в лечении фонастении является полный покой голоса в течение нескольких дней.

*Острый профессиональный ларингит*

Заболевание возникает в результате переутомления голоса или неправильной вокализации. Певцы жалуются на дискомфорт в гортани
и утомление голоса после физических упражнений. При осмотре (непрямой ларингоскопии) голосовые складки красные, кажутся тусклыми, сухими, края дряблые. Во время фонации голосовые связки смыкаются не полностью. При этом необходимо обратить внимание на состояние голосового аппарата
и порекомендовать методику выполнения нескольких приемов: назначается строгий голосовой покой на неделю, вливание в гортань различных лекарственных веществ и лечебные ингаляции.

Учитывая, что в возникновении ларингита значительную роль играет аллергия, рекомендуется принимать лекарственные препараты, которые предупреждают или ослабляют аллергические реакции. Обязательно стоит провести курс дыхательных упражнений и педагогических приемов восстановления голоса.

*Хронический профессиональный ларингит*

Хронический профессиональный ларингит характеризуется снижением тонуса мышц гортани. При осмотре наблюдается расширение сосудов по краю голосовых связок. Складки розовые, их свободный край несколько утолщен, гладкие, при фонации они практически полностью смыкаются.

При более тяжелых формах профессионального ларингита охриплость становится постоянной, голос хриплый, лишенный мелодичности и силы, часто развивается афония. Голосовые связки гиперемированы, покрыты вязкой слизью, свободный край неровный, утолщенный.

Во время лечения назначают голосовой покой на несколько дней, затем снижают нагрузку на связочный аппарат гортани. Антибактериальная терапия в основном проводится только при обострениях.

*Узелки голосовых складок («узелки певцов»)*

Собирательный термин «узелки певцов» используется для обозначения образований полипоза голосовых складок, возникновение которых связано
с повреждением сосудов. Различают истинные и ложные «певческие узлы». Ложные узелки часто появляются у неопытных певцов и связаны
с перегрузкой голоса, фонированием при остром катаре верхних дыхательных путей и использованием неправильной техники вокализации.

Часто они располагаются на краю передней и средней третей голосовых складок и имеют вид небольшого пузырька. При полном покое голоса узелки могут исчезнуть через 2-3 дня, иногда через 2-3 недели. Пациентам требуется лечение.

Истинные «певческие узелки» – это небольшие плотные образования конической или овальной формы, локализующиеся на свободном крае голосовых складок. Как правило, узелки парные, размер их разный: от булавочной головки до проса.

Образование узелков связано с неправильным позиционированием голоса, когда происходит чрезмерное напряжение голосовых связок, и они трутся друг о друга. Причиной заболевания, по мнению некоторых авторов, считается чрезмерное смыкание голосовых связок при фонации в сочетании
с общей гипотонией мышц гортани. Такое смыкание наблюдается при крике, форсировании голоса в шумной обстановке, многочасовом выступлении перед большой аудиторией, тренировке голоса, и длительной нагрузке на гортань на фоне воспалительных заболеваний. Среди возможных причин также может быть постоянное дыхание через рот, раздражение голосовых связок слизью, вытекающей из носа при воспалительных процессах.

При «певчих узелках» могут применяться следующие виды лечения:

1.Медикаментозная терапия: комбинации фармацевтических препаратов подбираются индивидуально. В зависимости от ситуации могут применяться антигистаминные препараты, и витаминные комплексы.

2. Оперативное лечение: осуществляется при выраженном разрастании узелков, неспособности пациента выполнять свои профессиональные обязанности. Происходит иссечение патологических образований под эндоскопическим контролем с использованием местной анестезии или наркоза.

3.Физиотерапевтические процедуры: улучшения вокальной функции можно добиться с помощью магнитотерапии, электрофореза гортани
с йодидом калия и хлоридом калия. Рекомендуются гидропроцедуры в виде хвойных ванн, полосканий настоем ромашки и шалфея, ингаляций с цинком, дубильными веществами.

 *Полипы голосовых связок*

Полипы голосовых связок – это небольшие доброкачественные образования, которые обычно располагаются в центре голосовых связок. Некоторые исследователи считают, что причиной является небольшое локализованное кровотечение в голосовых связках, возникающее при перенапряжении.

Наиболее частое проявление полипов голосовых связок – безболезненная охриплость голоса. Это явление вызвано неравномерным смыканием
и вибрацией голосовых связок из-за образования на их поверхности опухоли. Если у полипа тонкая ножка, с помощью которой он прикреплен к голосовой связке, то он может перемещаться во время сокращения связок, что приводит к прерывистому голосу. В некоторых случаях эти изменения голоса могут сопровождаться ощущением инородного тела в гортани и желанием от него избавиться. Обычно, полипы представляют собой красные образования
с четкими краями, отделенными от окружающей ткани. Полип может быть на толстом основании или на тонкой ножке. Поверхность может быть гладкой
и плоской или иметь лоскутное строение. Размеры различаются. Полипы могут быть одиночными или парными на каждой голосовой связке, обращенной друг к другу. Они почти всегда находятся в центре голосовой связки, и обычно не растут за короткий период времени, хотя иногда бывают исключения. Такие исключения происходят из – за повторных травм.
В любом случае, опухоль, которая растет довольно быстро (через несколько недель), является редкостью для полипа и должна быть тщательно исследована после биопсии.

Поскольку полипы голосовых складок чаще всего возникают в результате травмы голоса, для уменьшения их проявлений настоятельно рекомендуется голосовая терапия. Если полип появился недавно, голосовая терапия может минимизировать его проявление.

*Тонзиллит*

Воспаление миндалин. Другое название острого тонзиллита – ангина.

В этом случае стоит делать промывание лакун раствором фурацилина, йода, цитраля с помощью специального шприца, так же, назначают процедуры
с УФ излучением, УВЧ терапией.

Ангина вызывает отек шейных лимфатических узлов. При хроническом тонзиллите наблюдается субфебрильная температура (около 37 градусов). Если консервативное лечение не помогает, то назначают операцию по удалению миндалин.

*Фарингит*

Это воспаление слизистой оболочки задней части глотки. Бывают острые и хронические. Острый фарингит связан с ринитом (воспалением слизистой оболочки носа).

Пение при фарингите не только противопоказано, но и затруднено, так как это заболевание полностью и сильно дезорганизует состояние слизистой оболочки задней стенки глотки: появляются припухшие и красноватые участки слизистой оболочки с гнойными отложениями, отдельные фолликулы в виде ярко-красных крупинок, отек слизистой оболочки, гиперемия (усиление кровоснабжения) язычка, у человека поднимается температура до 37 ° C – ощущается озноб, трудно глотать и даже обычный разговор становится болезненным.

Кроме того, хронический фарингит считается заболеванием, делающим невозможным профессиональное занятие пением. Он бывает нескольких разновидностей: катаральный, гипертрофический и атрофический. Лечение фарингита назначает врач.

Следует отметить, что полоскание горла народными средствами – травами, согревающими компрессами, ингаляциями, снижающими нагрузку на голос, может понадобиться певцу при остром фарингите.

При хроническом фарингите запрещается напряжение голоса, солёная и острая пища, курение и алкоголь. Врач прописывает щелочное полоскание.

Подводя итоги, нужно отметить, что в основе лечения профессиональных заболеваний голосовой системы лежат принципы лечения воспалительных заболеваний гортани непрофессионального характера.
Во всех случаях дисфонии, например, необходимо соблюдать вокальный режим и личную гигиену голоса (исключая курение, употребление алкоголя), также следует избегать переохлаждения. Необходима санация очагов хронической инфекции.

При органических заболеваниях гортани прописана противовоспалительная терапия, антигистаминные препараты, закапывание масел в гортань. При вазомоторных изменениях хороший лечебный эффект дает закапывание масел в гортань в сочетании с суспензией гидрокортизона, витамина С.

Широко применяются физиотерапевтические процедуры: электрофорез
в гортани с йодистым калием, хлоридом калия, витамином Е.

При фонастении же показано широкое применение дополнительной седативной терапии (прием транквилизаторов: седуксен, элениум, тазепам и др.). Для повышения жизненного тонуса этим людям рекомендуется употребление пантокрина, экстракта женьшеня, элеутерококка. Среди физиотерапевтических процедур при неврастении хорошее действие оказывают водные процедуры (водные сушки, хвойные ванны). Можно полоскать горло шалфеем и ромашкой. Чтобы не допустить повторения фонастении, следует избегать перегрузки голоса, различных ситуаций, негативно влияющих на нервную систему.

**Общие правила профилактики голосовых расстройств**

Как уже отмечалось, к голосу профессионалов предъявляются все возрастающие требования – с точки зрения акустических и эстетических параметров, так и с точки зрения выносливости.

Считается, что профессиональный голосовой аппарат может работать
в режиме нагрузки не менее 4 часов в день без потери качества передачи голоса. Чтобы соответствовать высоким требованиям к голосовым аппаратам как инструменту для профессионалов, необходим комплексный подход к их специальной подготовке к работе и к оценке (и требованиям) условий труда.

1. Профессиональная подготовка специалистов голосовых профессий должна основываться на определенном отборе: необходимо исключить наличие наследственных эндокринных и других заболеваний, снижающих функциональные возможности голосового аппарата поступающего.

Также важно определить исходные параметры силы, высоты звука, выносливости голоса и его эстетических качеств.

2. Она также должна предусматривать специальные занятия по «постановке» голоса и технике речи.

3. Большое значение имеет соблюдение правил гигиены голоса, особенно
в критические периоды человеческого развития и при заболевании верхних дыхательных путей.

Приведём основные правила профилактики нарушений голоса: люди, склонные к частым заболеваниям гортани и утомляемостью голоса, следует бережно относиться к своему голосовому аппарату, используя каждую свободную минуту для отдыха.

После окончания рабочего дня следует избегать продолжительные разговоры, и рекомендуется помалкивать, если такие разговоры неизбежны, стоит говорить мягко, использовать короткие, сжатые слова, фразы.

В случае ангины, хронического тонзиллита - воспалительные процессы могут распространяться на гортань, поэтому необходимо пройти тщательное лечение у отоларинголога. При острой простуде гортани представителям языковых профессий следует освободить от работы, соблюдать строгий речевой режим, и следовать всем указаниям врача.

 Артисты, особенно певцы, часто страдают от различных заболеваний гортани, основной причиной которых является влияние температуры
и климатических условий.

Следует помнить, что многие виды деятельности вокалиста связаны
с повышенным нервным напряжением.

В некоторых случаях нарушение голосовой функции в виде охриплости (дисфония) или даже полной потери голоса (афония) может быть вызвано нарушениями нервной системы.

Для укрепления голоса и нервной системы полезно правильно использовать летний и зимний отдых.

Нормальный пищевой режим и правильное питание играют немаловажную роль, поскольку речевой аппарат очень чувствителен к острой
и раздражающей пище: не следует часто есть холодную или слишком горячую, а также острую пищу. Табачный дым вреден – он раздражает слизистую дыхательных путей.

В определенные периоды жизни голосовые связки гортани особенно уязвимы. У женщин они отекают во время менструации, поэтому голос быстрее устает и может стать приглушенным. В эти дни девушкам рекомендуется воздержаться от голосовых нагрузок.

Проблема профилактики и лечения нарушений голоса в настоящее время вызывает большую социальную озабоченность, так как количество людей, страдающих этой патологией, имеет тенденцию к увеличению. Кроме того, с каждым годом увеличивается количество профессий, требующих повышенной нагрузки на голосовой аппарат. Это определяет растущую потребность в организации обеспечения людей языковыми и певческими профессиями.

Но каким бы совершенным ни было лекарство, оно не может спасти всех от всех болезней. Человек – творец своего здоровья, за которое нужно бороться.

Даже в юном возрасте необходимо вести активный образ жизни, закалять себя, заниматься спортом, придерживаться правил личной гигиены – одним словом, разумно добиться настоящей гармонии здоровья.

Работа певца требует большого количества энергии, сил и огромного физического, умственного и эмоционального напряжения, поскольку артист почти круглосуточно находится на сцене, исполняя большое количество различных репертуаров. Поэтому певцу просто необходимо формировать свое здоровье, а именно: занятием спортом, систематическим выполнением упражнений, гимнастикой, мониторингом своего образа жизни, а также обучением правильного питания, расслаблению и поддержанию своего тела, своего здоровья всеми возможными способами.