Δ.Ν. ΓΚΕΛΗΣ[1], Α. ΠΑΓΚΑΛΟΣ[2], Ι. ΣΟΥΛΗΣ[3], Μ. ΧΕΛΙΔΟΝΗ[4], Ν. ΣΠΑΝΤΙΔΕΑΣ[5] , Χ. ΣΤΑΜΠΟΓΛΗΣ [6] , Ι. Χριστόπουλος [7]

[1] ΩΡΛ (Κόρινθος), Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Φωνιατρικής και Φωνητικών Τεχνών (ΕΕΦΦΤ),
[2] Ιατρός, ΩΡΛ (Αγ. Νικόλαος Κρήτης), Γεν. Γραμματέας της ΕΕΦΦΤ, [3] Ιατρός ΩΡΛ (Ζάκυνθος), Αντιπρόεδρος της ΕΕΦΦΤ, [4] Λογοθεραπεύτρια, [5] Λογοθεραπευτής, [6]Λυρικός Βαθύφωνος, Καλλιτεχνικός Διευθυντής της ΕΕΦΦΤ, [7] Λυρικός Τενόρος, τ. Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Λυρικών καλλιτεχνών Ελλάδος, ειδικός γραμματέας της ΕΕΦΦΤ.

Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης

Άρης Πάγκαλος

Ιωάννης Σούλης

Μερόπη Χελιδόνη

Νίκος Σπαντιδέας

Χροιστόφορος Σταμπόγλης

Ιωάννης Χριστόπουλος

Πολλοί Ωτορινολαρυγγολόγοι και λογοθεραπευτές δίνουν μεγάλη σημασία στην ξηρότητα του αναπνευστικού βλεννογόνου των τραγουδιστών και γενικότερα των κατ' επάγγελμα χρηστών της φωνής.

Η αλλοίωση της φωνής ενός ατόμου με μια «ξηρή» βραχνάδα ή ξηροφωνία γίνεται αμέσως αντιληπτή από έναν εκπαιδευμένο φωνιατρο ή ένα λογοθεραπευτή. Σε μερικά άτομα παρατηρείται σχεδόν άμεση βελτίωση της φωνητικής ικανότητας και απόδοσης, όταν αυξήσουν τις ποσότητες του προσλαμβανόμενου νερού.

Η απουσία εκκρίσεων από το βλεννογόνο του λάρυγγα δημιουργεί ξηρότητα των φωνητικών χορδών. Χωρίς την υγραντική ικανότητα του σιέλου διαταράσσεται η ποιότητα της φωνής. Αν ένα άτομο με ξηρές φωνητικές χορδές αναγκαστεί να εκτελέσει φωνητικό έργο, βάζει το φωνητικό του όργανο σε κίνδυνο.

Η ανεπαρκής ύγρανση των φωνητικών χορδών μπορεί να παρατηρηθεί και στις περιπτώσεις παραγωγής ανεπαρκούς παραγωγής σιέλου ή την παραγωγή σιέλου, στον οποίο επικρατεί το υδαρές στοιχείο και απουσιάζει το κολλώδες, που συμβάλει στη διευκόλυνση της ολισθηρότητας των φωνητικών χορδών , κατά τη διάρκεια της ομιλίας ή του τραγουδιού. Η παρουσία στο ρινοφάρυγγα, φάρυγγα και λάρυγγα παχύρρευστης βλέννας ή παχύρρευστων εκκρίσεων μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία των φωνητικών χορδών. Τα παραπάνω γίνονται υποκειμενικά από τον ασθενή και αντικειμενικά κατά την βιντεοστροσκόπηση των φωνητικών χορδών.

Η δημιουργία **«γέφυρας» από βλέννα** μεταξύ των χειλέων των φωνητικών χορδών πιθανόν να δημιουργείται από βλέννα

Στην εικόνα διακρίνεται η γέφυρα βλέννας που συνδέει τα δύο οζίδια, τα οποία έχουν αναπτυχθεί

υψηλής γλοιότητας (βλέπε εικόνα δεξιά). Ο εντοπισμός αυτών των γεφυρών βλέννας μπορεί να είναι ενδεικτική ενός μικροτραυματισμού ή ύπαρξης οζιδίων των φωνητικών χορδών . Η λίμναση λευκωπής βλέννας στο άνω χείλος των φωνητικών χορδών ή στην άνω επιφάνειά τους μπορεί να θεωρηθεί ένδειξη αυξημένης γλοιότητας της βλέννας, μικρότερου όμως βαθμού σε σχέση με τη βλέννα που γεφυρώνει τα χείλη των φωνητικών χορδών.

Έτσι λοιπόν, μπορεί να δημιουργηθεί μια κλίμακα με σειρά αυξανόμενης γλοιότητας της βλέννας ως εξής: αυξημένα ποσά βλέννας, καθαρή λίμναση βλέννας, λευκωπή λίμναση βλέννας και δημιουργία γεφυρών βλέννας μεταξύ των χειλέων των φωνητικών χορδών.

Αν και αυτή η κλιμάκωση είναι γενική και δεν μπορεί πάντοτε να εξατομικεύεται, τα λαρυγγικά σημεία που περιγράφει μπορεί να απαιτήσουν την προσοχή του κλινικού, ώστε να τροποποιηθεί η σύσταση της βλέννης του τραγουδιστή ή του ομιλητή.

Τα κλινικά σημεία της ξηρότητας των φωνητικών χορδών σχετίζονται και με ποικίλα συμπτώματα, για τα οποία παραπονούνται οι ασθενείς. Σ'αυτά περιλαμβάνονται: **αίσθημα ξηρότητας της μύτης, του στόματος και του φάρυγγα, συχνός θορυβώ δης καθαρισμός του φάρυγγα**
με προσπάθεια αποκόλλησης κάποιου ξένου υλικού, στιγμιαία ανακοπή της φωνής που συχνά συνοδεύεται από βήχα ή καθαρισμό του φάρυγγα, αιφνίδιες αλλαγές στην ποιότητα της φωνής, στοματική αναπνοή και ελάττωση της σταθερότητας της συχνότητας με ενδιάμεσα σπασίματα της τονικότητας.

Λαμβάνοντας ιστορικό από αυτούς τους ασθενείς μπορεί να διαπιστωθεί η χρήση γαλακτοκομικών (προκαλούν σε πολλούς την παραγωγή παχύρρευστης κολλώδους βλέννης), καφεΐνης, (καφές, τσάι, κόκα-κόλα κ.λπ.), περιορισμένη λήψη υγρών, χρήση καπνού ή μαριχουάνας, κατανάλωση οινοπνευματωδών, χρήση αντιισταμινικών, διουρητικών, αντισυλληπτικών και διαβίωση σε χώρους και περιβάλλον χαμηλής υγρασίας (π.χ. κατοικίες ή τόποι εργασίας με κλιματισμό).

Πάντοτε πρέπει να αποκλείεται η παρουσία κάποιας συστηματικής νόσου ή συνδρόμου, όπως το σύνδρομο Sjögren, διαβήτης, το οποίο συνοδεύεται, μεταξύ των άλλων συμπτωμάτων του και από ξηροστομία ποικίλου βαθμού.

Η βελτίωση της ύγρανσης του λάρυγγα περιλαμβάνει μέτρα που εφαρμόζονται σε όλες τις καταστάσεις υποσιαλίας και ασιαλίας. Δίδονται οδηγίες στους ασθενείς για να περιορίσουν μερικές ανεπιθύμητες συμπεριφορές και να αποκτήσουν άλλες, που είναι επιθυμητές. Ο θεράπων που αντιμετωπίζει το πρόβλημα της ξηρότητας του λάρυγγα ή την παρουσία παχύρρευστης βλέννης στο λάρυγγα συστήνει τη λήψη των ακόλουθων μέτρων.

Διακοπή του καπνίσματος (ενεργητικού και παθητικού), διότι το κάπνισμα ξηραίνει το λάρυγγα, δεδομένου ότι η καύση του καπνού συνοδεύεται από αύξηση της θερμοκρασίας του εισπνεόμενου αέρα. Η προσθήκη ερεθιστικών ουσιών στον καπνό μπορεί να διεγείρει την υπερπαραγωγή βλέννας σε τέτοιο βαθμό, που οι βλεννογόνιοι αδένες αδυνατούν να ανταποκριθούν με παραγωγή φυσιολογικής βλέννης και παράγουν παχύρρευστη και κολλώδη.

Σε περίπτωση που κάποιος τραγουδιστής εργάζεται σε περιβάλλον όπου θεατές και θαμώνες καπνίζουν, με αποτέλεσμα να υποχρεώνεται σε παθητικό κάπνισμα, θα μπορούσε να τοποθετήσει στο πίσω μέρος της σκηνής έναν ανεμιστήρα σχετικά αργής και αθόρυβης κίνησης που να επιστρέφει τον καπνό προς το ακροατήριο.

Συνιστάται ο περιορισμός ή μερικές φορές και η διακοπή λήψης ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη, η οποία είναι παράγοντας που προκαλεί αφυδάτωση. Καφεΐνη υπάρχει σε όλους τους τύπους του καφέ, περιλαμβανομένου και του «άνευ καφεΐνης». Ο τελευταίος τύπος καφέ περιέχει σημαντική ποσότητα καφεΐνης, όχι όμως τόση, όση ο κανονικός καφές. Καφεΐνη περιέχει και το τσάι (όχι του βουνού), προϊόντα σοκολάτα, τα ροφήματα τύπου κόλα και ορισμένα φάρμακα.

Συνιστάται η αποφυγή αλκοολούχων ποτών, διότι το οινόπνευμα είναι ξηραντικός παράγοντας, που αυξάνει τη γλοιότητα της βλέννας. Ένας επαγγελματίας φωνής ποτέ δεν πίνει οινπνευματώδη πριν από μια παράσταση.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα ευνοούν την παραγωγή παχύρρευστης βλέννας. Γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται η βρώση τους αρκετές ώρες πριν από μια παράσταση. Δεν είναι γνωστό ποια συστατικά του γάλακτος κάνουν τις εκκρίσεις παχύρρευστες.

Η λήψη νερού σε ποσότητα 6-10 ποτηριών ημερησίως συνιστάται σε όλους τους ενήλικες, χωρίς φωνητικές απαιτήσεις. Όμως σε ένα περιβάλλον που ευνοεί την αφυδάτωση, όπως σε ένα πολύωρο αεροπορικό ταξίδι, συνιστάται να πίνει κανείς νερό κάθε 40 λεπτά.

Όσον αφορά τους τραγουδιστές, πρέπει να πίνουν άφθονο νερό, που μπορεί να φθάνει τα 2-3 λίτρα ημερησίως, προκειμένου να αισθάνονται πλήρη άνεση στη χρήση της φωνής τους. Όμως η λήψη άφθονων υγρών οδηγεί σε συχνή αποβολή υγρών με τη διούρηση (συχνουρία). Αν κάποιος πρέπει να συμμετάσχει σε μια παράσταση και έχει συνεχή έπειξη προς ούρηση, γίνεται αντιληπτό ότι τούτο δυσχεραίνει την επίτευξη ψυχολογικής ισορροπίας και του προσθέτει άγχος κατά τη διάρκεια της παράστασης. Γι' αυτό 2-3 ώρες πριν από μια παράσταση πρέπει να διακόπτεται η λήψη υγρών.

Βεβαίως ο κάθε τραγουδιστής αποκτάει προσωπική εμπειρία σχετικά με το πότε θα πρέπει να διακόπτει τη λήψη υγρών, ώστε να νιώθει ασφαλής. Όμως, αν η υπερβολική λήψη υγρών αποτελεί ανάγκη για τον τραγουδιστή, προκειμένου να αποδώσει η φωνή του, τότε του

συνιστάται να κάνει ψεκασμούς με ειδικό εφυγραντικό του βλεννογόνου του στόματος, φάρυγγα και των φωνητικών χορδών, όπως το **Ξερογκελίν (Xerogkelin)** , 10 λεπτά πριν από την παράσταση και κατά τα διαλείμματα. Έτσι εξασφαλίζει την ύγρανση των φωνητικών του χορδών, χωρίς να κινδυνεύει να τρέχει στην τουαλέτα από την υπερβολική λήψη υγρών.

Μερικοί ασθενείς με πολύ πηχτό σίελο και βλέννες μπορεί να ανακουφιστούν παίρνοντας κάποιο βλεννολυτικό. Μια από τις πιο συνηθισμένες αιτίες λαρυγγικής αφυδάτωσης είναι η αποκλειστική στοματική αναπνοή, εξαιτίας της κατάργησης της ρινικής αναπνοής από πάθηση ή ανατομικές ανωμαλίες της μύτης ή κάποιου τύπου ρινίτιδα. Το τραγούδι και η ομιλία στα φυσιολογικά άτομα γίνεται και με ρινική και με στοματική αναπνοή. Όταν αυτές οι δραστηριότητες γίνονται σε ξηρή ατμόσφαιρα, όπως π.χ. σε συνθήκες κλιματισμού υψηλής και ξηρής θερμοκρασίας, η ξήρανση των βλεννογόνων είναι αναπόφευκτη και σύντομα εγκαθίσταται δυσφωνία και κοπιώδης απόδοση της φωνής.

Γι' αυτό οι επαγγελματίες χρήστες της φωνής πρέπει να εργάζονται σε όσο το δυνατό φυσιολογικές συνθήκες περιβάλλοντος.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι δεν είναι λογικό να συστήνεται στους ασθενείς η αποκλειστική χρήση της ρινικής αναπνοής, κατά τη διάρκεια του λόγου και του τραγουδιού, διότι έτσι η αναπνοή γίνεται με αργότερο ρυθμό και περιορίζεται η λήψη επαρκούς ποσότητας αέρα. Μάλιστα, πολλοί τραγουδιστές επιλέγουν να αναπνέουν από το στόμα την περισσότερη ώρα, όσο χρονικό διάστημα διαρκεί το τραγούδι τους.

Εφόσον περιορίζεται η απόδοση της φωνής ή εγκαθίσταται δυσφωνία, λόγω ξηρότητας του λαρυγγικού βλεννογόνου από ενδογενή ή εξωγενή αίτια, η κατάσταση μπορεί να βελτιωθεί με τη συχνή εφαρμογή του στοματικού σπρέϋ **Ξερογκελίν (Xerogkelin)** .

Γίνονται τρεις ψεκασμοί στη ράχη της γλώσσας, τρεις ψεκασμοί κάτω από τη γλώσσα και από δύο ψεκασμοί σε κάθε παρειά. Οι ψεκασμοί εξασφαλίζουν την ύγρανση των βλεννογόνων για 2-3 ώρες. Αν η ξηρότητα είναι αισθητή και ενοχλητική στις ρινικές κοιλότητες και το ρινοφάρυγγα, μπορεί να γίνουν 2-3 ψεκασμοί σησαμελαίου, μαστιχελαίου και βιταμίνης Ε [**Rhinosisam nasal spray**] στην κάθε ρινική θαλάμη. Το **Rhinosisam nasal spray** έχει αποδειχτεί ευεργετικό στην ομαλή λειτουργία του ρινικού βλεννογόνου, καθώς επουλώνει τις φλεγμονές οποιασδήποτε αιτιολόγίας και συμβάλλει στη θεραπεία μιας χρόνιας ρινοκολπίτιδας, που συνοδεύεται από παραγωγή βλεννοπυωδών εκκρίσεων που προκαλούν δυσφωνία.

Στις περιπτώσεις που οι ασθενείς πάσχουν από κάποια κατάσταση που αυξάνει τη ρινική αντίσταση και δυσχεραίνει τη ρινική αναπνοή, θα πρέπει η κατάσταση αυτή να αντιμετωπίζεται. Αν τα αίτια είναι ανατομικά (σκολίωση του ρινικού διαφράγματος, υπερτροφία των ρινικών κογχών), συνιστάται η χειρουργική αποκατάστασή τους ή συρίκνωσή τους με φωτοπηξία.

D3-Gkelin
Βιταμίνη D3