

# שמירה על בריאות הקול למניעת צרידות



## הקדמה

צרידות היא תופעה שכיחה המופיעה הן אצל ילדים והן אצל מבוגרים. הצרידות מופיעה בקרב 6%-23% מתלמידי בית-הספר, ושכיחותה באוכלוסייה הכללית היא כ-6%. היא שכיחה יותר בקרב עובדי הוראה (כ-11%), וכן בקרב נשים לעומת גברים.

הצרידות משפיעה על התחום המקצועי והחברתי, והיא עלולה לפגוע בעבודתם של כל אלה שמקצועם דורש מהם דיבור רצוף או שירה, כמו מורים, מרצים, זבנים, זמרים, שחקנים ועוד.

## מהן הסיבות לצרידות?

הסיבות הן רבות: בחלק מהמקרים הסיבות הן רפואיות, כמו פוליפים, גידולים על מיתרי הקול, שיתוק של מיתרי הקול ועוד; ואולם בחלק גדול מאד של המקרים, הסיבות הן שימוש לא נכון בקול, עישון וזיהום אוויר, ולכן ניתן למנוע במקרים אלו את הצטרדות הקול. בחוברת שלפנינו מוגשות הצעות והמלצות שיסייעו לכם להימנע מצרידות ולשמור על קול צלול ונעים.





## המלצות לשמירה על בריאות הקול

לפניכם המלצות שעשויות להועיל בשמירה על בריאות הקול, וכדאי להפוך אותן לחלק משגרת החיים:

### א. שמירה על היגיינה ולחות

- **הימנעו עד כמה שניתן משאיפת אוויר מזוהם** - אבק, עשן, פיח, אדי צבע ומזהמי אוויר אחרים. כאמור, עישון אקטיבי או חשיפה לעישון כפוי מזיקים מאוד למיתרי הקול.
- **שמרו על לחות בחדרים** - במהלך כל השנה, במיוחד בעת חימום או קירור הבית.
- **אם מרגישים יובש בגרון** - שתו כמה טיפות שמן זית, תה עם חלב ודבש, חליטת תה צמחים, כמו סמבוסק, עם כפית דבש.
- **אם זקוקים לטיפול תרופתי באמצעות משאף** - הקפידו לשתות מים מיד לאחר השאיפה.

## ב. אוכל ושתייה מתאימים

- על מנת לשמור על לחות מיתרי הקול, הרבו בשתייה, רצוי מים (כ-2 ליטר ביום). עדיף מים פושרים, בטמפרטורת החדר, ולא קרים או חמים מדי.
  - עודף חומציות בקיבה עלול לפגוע במיתרי הקול ולגרום צרידות, כדי למנוע זאת מומלץ:
    - א. להימנע ממאכלים וממשקאות המעלים חומציות, כגון שום ובצל טריים, רוטב ורסק עגבניות, שוקולד, מיצי פרי הדר, משקאות המכילים תאין וקפאין (דוגמת תה, קפה, קולה), משקאות חריפים.
    - ב. להמעיט באכילת מזונות חריפים או מתובלים מדי.
    - ג. להימנע מארוחות גדולות לפחות 2 - 3 שעות לפני השינה.
    - ד. להימנע מארוחות גדולות גם לפני ביצוע פעילות גופנית.
- במידת הצורך, יש להיוועץ ברופא לגבי טיפול תרופתי.





## ג. שימוש נכון בקול

- **הימנעו מהרמת הקול** - הימנעו מדיבור בקול רם, מצעקות, או מקריאה לאנשים במקומות הומים או כשהם רחוקים מכם. נסו למצוא דרכים שלא מצריכות שימוש בקול במטרה למשוך את תשומת לב השומע-התקרבו אל האנשים עמם אתם משוחחים, צלצלו בפעמון, מחאו כף, נפנפו ביד, שרקו, כבו והדליקו אור בחדר וכו'. נסו לאתר מצבים בחיי היומיום שלכם בהם אתם נוטים להגביר את קולכם ולצעוק. נסו למצוא פתרונות יצירתיים שאינם דורשים שימוש בקול ובצעקות.
- **שימוש במגברי קול** - מומלץ שימוש במגברי קול ניידים למורים, לגננות, למרצים (למבטחי הביטוח המושלם, ניתנת הנחה על רכישת מכשיר אצל ספקים הנמצאים בהסכם עם המושלם, **בתנאי שיש להם הפניה מרופא א.א.ג. או מקלינאי תקשורת**).



- **הימנעו, ככל האפשר, מדיבור במקומות רועשים** - חתונות, בעת השמעת מוזיקה חזקה, רעש מכונות, מייבש שיער, רעש מכונות ואוטובוסים בכביש. אם ניתן, הפחיתו את עוצמת הרעש בסביבה לפני שתדברו - הנמיכו את קול הטלוויזיה, סגרו חלון או דלת במטרה להפחית את הרעש מבחוץ, או לחלופין חפשו סביבה שקטה יותר.
- **השתדלו לקצר את שיחות הטלפון.**
- **הימנעו, ככל האפשר, מדיבור או משירה בעת צרידות,** או בעת מחלה במערכת הנשימה העליונה, כגון דלקת גרון, צינון וכו'.
- **השתדלו להימנע משינויים שאינם הכרחיים בגובה הקול** - השמעת קולות ודיבור הדורשים שינויים בעוצמה ובגובה הקול עלולים לפגוע באיכות הקול, כמו לדוגמא: אדם מבוגר המחקה קולו של ילד, חיקוי קולו של בן המין השני וכד'.
- **השתדלו שלא ללחוש** - גם דיבור בלחש מאמץ את מיתרי הקול ועלול לגרום צרידות.
- **אם אתם סובלים מדלקת גרון** - הימנעו מדיבור, ככל האפשר.
- **הימנעו מדיבור בזמן מאמץ גופני** - כמו ריצה, עלייה במדרגות, סחיבת תיק כבד וכו'.
- **אל תכחכו בגרונכם** - הפעולה טראומטית למיתרי הקול שלכם. במקום לכחכח אפשר לבצע את הפעולות הבאות:
  - לשתות מים.
  - לבלוע בליעה חזקה.
  - לקחת שאיפת אוויר חזקה דרך האף ולבלוע.
  - להמשיך לדבר, אם אפשר, או לתת לקול מנוחה עד שהגירוי יעבור.





## ד. נשימה והרפיה נכונות

- **הימנעו מלחץ חיצוני**, העלול להפריע להפקת קול ולנשימה משוחררת ויעילה – כמו לדוגמא, צווארון הדוק, בגד הדוק מדי המפריע לנשימה חופשית, חגורה לוחצת וכו'.
- **הקפידו על שעות שינה מספיקות** - מיתרי הקול זקוקים למנוחה מכל המאמץ הקולי שעברו במשך היום.
- **נסו לבצע כמה תרגילי הרפיה** - לפני הרצאה או העברת שיעורים ארוכים, לדוגמא:
  - נשימה שקטה ועמוקה באמצעות הסרעפת, בעיניים עצומות.
  - סיבוב הראש בתנועות איטיות ועדינות ימינה ושמאלה.
  - הורדה והרמה של הראש באיטיות, תוך הקפדה על תחושה של צוואר משוחרר.

## מתי לפנות לרופא?

יש לפנות לבדיקת רופא אף, אוזן וגרון, כאשר הצרידות נמשכת יותר מ-3 שבועות. במידת הצורך, הרופא יפנה לקלינאי תקשורת לצורך הדרכה וטיפול בצרידות.

## **יעוץ מקצועי:**

פרופ' דב אופיר, מנהל מחלקת א.א.ג. - מרכז רפואי מאיר.

## **כתיבה:**

טובה ארצי, קלינאית תקשורת ראשית; ענבל גטלר-גלאם,  
קלינאית תקשורת - היחידה להפרעות בתקשורת,  
מחוז שרון-שומרון.

## **עריכה וריכוז הפקה:**

שוש גן-נוי, המחלקה לחינוך וקידום בריאות

**לפרטים ולהצטרפות:**

**\*2700** מכלטלפון  
**clalit.co.il**  
חפשו אותנו גם ב- 

בריסום גמור

מק"ט 1000060360



7 290100 022443