

بحة الصوت

ما هي بحة الصوت؟

هي عرض نتيجة تهيج الحبال الصوتية، عند البحة يكون الصوت الكلام غير طبيعي؛ منخفض أو عميق.

كيف تحدث؟

تحدث بحة الصوت في الغالب نتيجة التهاب فيروسي للمجرى التنفسي العلوي مثل الإنفلونزا، وقد تختفي كل أعراض البرد وتبقى بحة الصوت. قد تحدث أيضا نتيجة الكلام بصوت عالي أو الغناء أو بعد الصراخ العالي كالتشجيع في المباراة.

البحة التي تبقى لفترة أسبوع أو أسبوعين ربما تكون بسبب التدخين أو نقص في وظائف الغدة الدرقية أو الرماتيزم أو من الأمراض التي تؤثر على الأنسجة المحيطة للحبال الصوتية.

كيف يمكن تشخيصها؟

سوف يسألك طبيب الرعاية الصحية عن أعراضك الصحية التي تشتكي منها . بعد ذلك سوف يجري الطبيب فحصا بإستعمال منظار الحنجرة ومن خلاله يستطيع فحص الحبال الصوتية و الأنسجة المحيطة. وبعدها يأتي فحص الغدد الدرقية والغدد للمفاوية.

إذا كانت البحة مزمنة، قد يحتاج الطبيب إلى إجراء بعض الفحوصات مثل إختبار وظائف الغدة الدرقية و بعض الإختبارات للأمراض التي تؤثر على الحبال الصوتية و ذلك يعتمد على نتائج الفحص السريري. وقد يحولك الطبيب الى أخصائي الأنف والأذن والحنجرة إذا إستمرت معك البحة.

كيف تعالج البحة الصوتية؟

العلاج يعتمد على طبيعة و سبب البحة، فمثلا إذا كنت مدخنا سوف ينصحك طبيبك بإيقاف التدخين في الحال مع إعطاء الراحة لحبالك الصوتية ويكون ذلك عن طريق إخفاض الصوت وتقليل الكلام.

إذا أصبت بالتهاب حاد في الحبال الصوتية قد ينصحك طبيبك المعالج بإستنشاق الهواء البارد أو الهواء الرطب مع إراحة حبالك الصوتية. وقد يعطيك بخاخ الإستيرويد الذي يساعد على تقليل الإلتهابات.

إذا كانت هناك عقدة تكونت على حبالك الصوتية سوف ينصحك طبيبك المعالج بتناول دواء مع إراحة صوتك . وإذا إستمرت فقد تزال جراحيا.

ما هي المدة المتوقعة لاختفاء البحة الصوتية؟

البحة الصوتية يجب أن تختفي خلال أسبوع أو أسبوعين إلا اذا كان هناك مرض مسبب لها.

كيف يمكن أن أهتم بنفسني؟

إتبع التعليمات المعطاه لك من طبيب الرعاية الصحية بالإضافة إلى:

- أوقف التدخين إذا كنت مدخنا , وإبتعد عن مناطق التدخين.

- أرح حبالك الصوتية.
 - أكثر من شرب المشروبات (الماء - الشاي - عصير الفواكه).
 - إستحم بماء دافئ حتى تستنشق الهواء الرطب الدافئ.
 - إستخدم مرطبات الجو .
 -
- إذا كانت عندك بحة تزيد عن أسبوعين فعليك مراجعة طبيب الرعاية الأولية.

ما هي الطرق لتجنب حدوث البحة الصوتية؟

- ابتعد عن التدخين
- لا ترفع صوتك
- انتبه للمواد الكيميائية المهيجة للحنجرة.