

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Głos: złe nawyki przy jego emisji prowadzą do kłopotów

Stres, siedzący tryb życia, przekrzykiwanie hałasu, mówienie zbyt wysokim tonem mogą mieć wpływ na to, jak mówimy. A jeśli emisja głosu zbyt często jest zaburzona, w skrajnych przypadkach może nawet dojść do powstania w aparacie mowy guzków, polipów czy zmian

naczyniowych.

- Klimatyzacja, kaloryfery, ale również maseczki, które z jednej strony nas chronią i powinniśmy je nosić, z drugiej strony powodują, że jest nam trudniej nawilżyć nasze drogi oddechowe, co jest podstawą w dbaniu o struny głosowe. Dlatego, szczególnie w okresie pandemii, powinniśmy przede wszystkim jak najczęściej pić wodę (ale w małych ilościach), wolno przełknąć ślinę, starać się kasłać po cichu oraz stosować inhalację, szczególnie u dzieci. Osoby, które pracują głosem, tak jak nauczyciele lub pracują w trudnych warunkach np. w kopalniach, hutach, różnego rodzaju zakładach przemysłowych, powinny też częściej kontrolować się u lekarza - mówi prof. Piotr H. Skarżyński otolaryngolog, audiolog i foniatra, dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu.

Jak się okazuje na nasz głos wpływają też błaha wydawałoby się sprawy jak codzienny stres, zbyt długie siedzenie przy komputerze, przyjmowanie nieodpowiedniej postawy.

Możemy też mieć niekorzystne nawyki.

- Najczęściej pacjenci nie potrafią regulować swojego oddechu, a to właśnie w układzie oddechowym inicjowany jest proces tworzenia głosu - wydechany strumień powietrza o odpowiednim ciśnieniu wznieca ton krtaniowy. Szczególnie u kobiet pod wpływem emocji dochodzi do zaburzeń już na tym pierwszym etapie tworzenia głosu. Często nie dostosowują one ilości powietrza do frazy, którą chcą wypowiedzieć. Nabierają go po prostu za mało. Chcą powiedzieć jak najwięcej, ale brakuje im powietrza - wyjaśnia dr hab. n. med. Agata Szkiełkowska, kierownik Kliniki Audiologii i Foniatrii Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, współautorka książki „Emisja głosu”.

Podkreśla, że starych złych nawyków podczas mówienia można i warto się wyzbycić, a kluczem do sukcesu jest świadomość pacjenta co do tego, jak mówi i jak wielki ma na to wpływ.

- Mogę zalecić po prostu określone ćwiczenie, ale to nie rozwiązuje problemu. Pacjent musi wiedzieć, po co ma wykonywać to ćwiczenie, jaki efekt chcemy osiągnąć. Musi też być przekonany, że taka terapia jest mu potrzebna. Wielu ludzi mówi bowiem nie tak ładnie, jak by mogło, jednak nie odczuwa potrzeby zmian. Zakładam jednak, że jeśli ktoś zgłasza się do lekarza z konkretnym problemem, np. głos męczy się albo ginie, to oczekuje leczenia, które wyeliminuje podobne objawy - mówi specjalistka.

Podstawowym symptomem, który zazwyczaj budzi nasz niepokój jest chrypka, która pojawia się lub nasila, czasami może to być zróżnicowanie napięcia głosu. Utrata głosu, zmiana jego barwy na niski lub zachrypnięty określana jest jako dysfonia.

- Jeśli taki stan długo nie ustępuje, odczuwamy ból w obrębie górnych dróg oddechowych czy w obrębie krtani, gorzej nam się oddycha, mamy kaszel, do gardła spływa wydzielina - należy to skonsultować z lekarzem specjalistą. W szczególności dotyczy to osób, które są bardziej narażone np. palą papierosy, często mają zgagę lub infekcję górnych dróg oddechowych - podkreśla prof. Piotr H. Skarżyński.

Oczywiście, jeśli chrypka utrzymuje się lub są inne niepokojące objawy (kaszel, trudności w przełykaniu, ból gardła), należy wykluczyć poważne choroby - tak m.in. objawiać się może [rak](#) krtani. Jeśli okaże się, że wszystko jest w porządku, warto mieć świadomość, jakie mogą być przyczyny zmiany głosu i dlaczego do nich dochodzi.

- Cały trakt głosowy jest wyścielony błoną śluzową. To pierwsza warstwa, która jest narażona na działanie czynników zewnętrznych. Przesuszone powietrze, palenie, alkohol, ostre potrawy, zbyt

mała ilość płynów wypijanych w ciągu dnia - to wszystko może spowodować wysuszenie i podrażnienie delikatnej śluzówki. Głos staje się wtedy bardziej szorstki, chropowaty. Zmieniony na tyle, że pacjenci podejrzewają chorobę w obrębie krtani - zwraca uwagę dr Szkiełkowska.

Jak dbać o głos?

Dlatego w trosce o swój głos warto przestrzegać kilku zasad - w suchych pomieszczeniach nawilżać powietrze (optymalna wilgotność dla narządu głosu to 60-70 proc.), pić jak najwięcej płynów i unikać tego, co może podrażniać delikatną błonę śluzową. Oczywiście, nie chodzi o absolutne zrezygnowanie z jedzenia wszystkiego co słone, kwaśne, ostre, nie sposób też żyć w środowisku o idealnej wilgotności i temperaturze 18-21 stopni. Jednak zwłaszcza osoby, które pracują głosem, powinny zachować pewne środki ostrożności.

- Lepiej bowiem zapobiegać problemom ze śluzówką niż potem ją leczyć - zniszczona regeneruje się powoli - ostrzega specjalistka.

Istnieje wiele możliwości leczenia zaburzeń głosu. Często leczenie wymaga lat pracy i łączenia metod psychoterapeutycznych z farmakologią czy też operacyjną. Bardzo ważnym elementem terapii zaburzeń głosu jest również rehabilitacja.

Możemy też na co dzień prostymi sposobami zadbać o to, by uniknąć problemów z głosem. Na przykład:

- Pamiętaj o "miękkim" zapoczątkowaniu zdania.
- Nie podwyższaj głosu, mów w swoim rejestrze.
- Pamiętaj o przerwach na oddech, nie staraj się wszystkiego powiedzieć na jednym wydechu.
- Pamiętaj, żeby nie mówić na wdechu, a jedynie na wydechu.
- Robiąc głębsze oddechy, uruchom przeponę - naucz się prawidłowej techniki oddechowej.
- Podczas mówienia wykorzystuj swoje mięśnie artykulacyjne, otwieraj usta, nie mów z zaciśniętymi wargami.
- Dbaj, aby mięśnie ramion, szyi, krtani, klatki piersiowej były rozluźnione, a nie napięte.
- Zrób sobie małą rozgrzewkę mięśni przed dłuższą rozmową (np. mrużąc).

Niektórzy podczas mówienia pokaszają, często w ten sposób radząc sobie ze stresem. Ale taki nawykowy kaszel może uszkadzać fałdy głosowe. Zamiast kasłać lepiej więc wolno przełknąć ślinę czy popić wodę.

To jeszcze szkodzi głosowi:

- twardy atak głosowy (zaczynanie wypowiedzi w sposób gwałtowny, z napięciem),
- mówienie z użyciem nienaturalnej wysokości głosu (np. niższym głosem),
- mówienie zbyt podwyższonym głosem,
- mówienie na "resztkach powietrza",
- napinanie mięśni szyi, górnej części klatki piersiowej lub ramion,
- mówienie podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń fizycznych.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30548.html>



09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy