

## راه‌های رفع گرفتگی صدا



این روزها که هوا سردتر شده، سرماخوردگی و گرفتگی صدا هم بیشتر می‌شود. اگرچه همه گرفتگی‌های صدا و اختلال‌ها یا التهاب‌های تارهای صوتی ناشی از سرماخوردگی نیست.

جام جم آنلاین: این روزها که هوا سردتر شده، سرماخوردگی و گرفتگی صدا هم بیشتر می‌شود. اگرچه همه گرفتگی‌های صدا و اختلال‌ها یا التهاب‌های تارهای صوتی ناشی از سرماخوردگی نیست.

امتحان یک یا چند راه پی‌آمده برای بهبود گرفتگی تارها مفید خواهد بود:

یکی از بهترین راه‌های درمان و کاهش گرفتگی صدا، سکوت است. صحبت، حتی در حد زمزمه هم سبب تحریک تارهای صوتی و وارد آمدن فشار به آنها می‌شود و بهبود آن را به تاخیر می‌اندازد.

اگر گرفتگی ناشی از سرماخوردگی است، با بستن شال گردن، ناحیه حنجره و گلو را گرم نگاه دارید تا بهبود زودتر حاصل شود. از حضور در اماکن بسیار سرد، خشک، بدون رطوبت کافی و دودگرفته هم در زمان سرماخوردگی خودداری کنید.

استفاده از دستگاه بخور در اتاق یا استنشاق هوای مرطوب حاصل از چند لحظه باز کردن دوش آب گرم در حمام به نرم شدن تارهای صوتی و حنجره کمک می‌کند.

خوردن دو لیوان حاوی مخلوطی از شیر و مقداری عسل نیز به رفع گرفتگی صدا کمک می‌کند.

هنگام گرفتگی صدا بویژه اگر دلیلی چون سرماخوردگی دارد، غذاهای سرخ‌کردنی نخورید و از مصرف ترشیجات خودداری کنید. در عوض سوپ کمک شایانی به درمان و بهبود سریع‌تر التهابات ناحیه گلو می‌کند.

غرغره کردن مایعات و گلوشوی‌ها باعث افزایش گرفتگی صدا یا طولانی شدن زمان بهبود خواهد شد. عجب نکنید. حین غرغره سیالات یا مایعات، بسیاری از مردم نمی‌توانند مایع سیال را در انتهای دهان خود بغلتانند و همین عادت، باعث تحریک بیشتر تارها و نواحی حنجره و گلو خواهد شد.

قهوه، شکلات، چای، کوکا و هرچه دارای کافئین است، به خشکی بیشتر گلو و تارهای صوتی می‌انجامد؛ از مصرف آنها حداقل در زمان گرفتگی صدا یا سرماخوردگی خودداری کنید.

به جای همه آنها آب ولرم بنوشید، بخصوص اگر گرفتگی صبحگاهی یا بیداری بعد از خواب صدای تارهای تان را خشن کرده است.

از مکان‌های آلوده به دود سیگار، غبار و خاک اره، مواد شیمیایی و مانند اینها دور شوید. همه آنها جلوی استراحت تارها و بهبود را می‌گیرد.

اگر نمی‌توانید از صاف کردن صدایتان جلوگیری کنید، حداقل مدام آن را تکرار نکنید. سرفه کردن یا صاف کردن صدا و گلو، زمان بهبود و درمان تارها را افزایش می‌دهد.

در طب سنتی، خوردن لعابی که پس از جوشاندن چهار تخم یا چهار دانه حاصل می‌شود، برای درمان گرفتگی صدا، نرم کردن سینه و تارهای صوتی مفید دانسته شده است. دانه &#171#به:» به‌تنهایی، بامیه، خوردن سیب همراه با جویدن دانه‌هایش نیز باعث نرمی صدا می‌شود.

در بین برخی از مردم، خوردن مقداری جوشانده برگ کرفس یا اسفناج پخته هم به عنوان رافع گرفتگی صدا متداول است.

رشید حسام - جام‌جم