

Unë e qëroj fytin, si të bëj për të ndaluar këtë?

Sylvain qëron vazhdimisht fytin. Fillimisht, ai e bënte për të qartësuar zërin para se të merrte fjalën në mbledhje, por që prej disa kohësh i është shndërruar në një mani.

Rrethi i tij ankohet për këtë, kolegët i kanë bërë vërejtje por ai nuk di si të përmbahet që të mos e gërricë fytin.

Kjo që bën Sylvain quhet Hemmage. Mund të ndodhë me raste ose në mënyrë kronike (të gjithë mund ta bëjmë këtë herë pas here për të qartësuar zërin ose për të nxjerrë mukozat, por kjo mund të bëhet e bezdisshme). Në këtë rast, Hemmage mund të behet refleksi, të krijojë ose të vazhdojë inflamacion (acarim) dhe të paraqesë një bezdisje për të tjerët. Ky Hemmage bëhet nganjëherë në mënyrë automatike, personi nuk e kupton që ai e qëron fytin shpesh. Janë vërejtjet e të afërmeve të tij që japin alarmin.

Përse qërohet fyti ?

Kur ndjejmë ndonjë bezdisje në laring, në brendësi të qafës, mbrapa kërcit të mollës së Adamit, kemi dëshirë ta heqim qafe atë.

Kjo bezdi mund të ketë shkaqe të ndryshme. Arsyet më të shpeshta janë:

- Reflukset gastro-ezofageal (aciditeti ngjitet nga stomaku dhe krijon inflamacion deri tek kordat vokale që ndodhen në mes të qafës horizontalisht).
- Prania e mukozave që zbresin nga hunda dhe kalojnë në grykë. Kur këto mukoza janë të pranishme në mënyrë të rregullt, flitet për rinite kronike.
- Alergjitë

- Stresi
- Duhani
- Disa medikamente
- Një tendence për ndjeshmëri të lartë (disa kanë mukoza shumë të ndjeshme, pragu i reaktivitetit të tyre është i ulët. Ata mund të ngacmohen nga ndryshimet e temperaturës, nga lagështia ose thatësia e ajrit, nga disa produkte pastrimi).
- Një përdorim i sforcuar i zërit (kur duhet të flitet me zë të lartë e për një kohë të gjatë, nëse nuk jemi mësuar ta përdorim mirë zërin, mund të krijohen tensione në nivelet e kordave vokale dhe acarim).

C ‘farë ndodh kur qërojmë fytin?

Gjatë pastrimit të fytit, provokohet një afrim brutal i kordave vokale. Nëse bëhet herë pas here, nuk ka rrezik. Ndërsa, nëse kthehet në kronike (Hemmage që bëhet disa herë në ditë dhe në një periudhë për më shumë se tre javë) ka pasoja në afatmesme ndoshta dhe afatgjata. Nganjëherë, kufiri midis Hemmage -it të rregullt dhe kollës kronike është shumë i ngushtë. Të dy kanë lidhje me acarimin e laringut. Ata vendosin në veprim kordat vokale dhe mund të shndërrohen në të bezdisshëm për rrethin shoqëror. Megjithatë, në kollë, ekziston shpesh nocioni i krizave.

Cilat mund të jenë pasojat e Hemmage-it kronik?

Nëse Hemmage lidhet shpesh me një acarim të laringut, përsëritja e tij do të çojë në një rreth vicioz: sa më shumë më kruhet fyti, aq më shumë e qëroj atë. Sa më shumë e

qëroj fytin, aq më shumë do të ketë inflamacion (acarin). Kjo do të më japë dëshirën ta qëroj përsëri.

C 'farë të bëj në rast Hemmage kronik?

Në një hap të parë, mund ta ndërpresim këtë zakon, duke qenë vigjilent në shumë pika:

Ndërgjegjësimi është i domosdoshëm: sa herë brenda një ore duhet të qëroj fytin? Gjithë ditën? Vetëm në disa rrethana ?

Ne mund ta zëvendësojmë këtë tik me një zakon më të dobishëm dhe efikas, siç është pirja e një gllënjke uji kur kruhet fyti. Hidratimi është thelbësor për funksionimin në mënyrë të shëndetshme të laringut. Mund të

ndihmojnë gjithashtu disa zakone të folurit : në se jam i(e) tensionuar kur flas, do të mësoj të çliroj tensionin para se të marr fjalën, të rregulloj më mirë frymëmarrjen, t'i kushtoj vëmendje qëndrimit tim si edhe volumit të zërit : nuk është gjithmonë e nevojshme të flas fort që të më dëgjojnë.

C 'farë duhet të bëj në se kjo nuk mjafton?

Nëse mjetet e vogla që përdoren në mënyrë autonome nuk janë të mjaftueshme, është e nevojshme të flisni për këtë me mjekun e familjes. Mjeku do të kërkojë shkakun e Hemmage, do ta trajtojë atë dhe ndoshta t'ju orientojë tek specialisti më të përshtatshëm.

Nëse ka një alergji, trajtimi i saj do të jetë i nevojshëm. Do t'i drejtohem një specialisti të alergjisë.

Në rast të refluksit gastroezofageal mund të propozohet trajtimi me medikamente si dhe marrja e masave higjienike dhe dietetike: të hahet më lehtë, sidomos në mbrëmje, të shmangen disa ushqime. Ndonjëherë është e dobishme një konsultë në gastroenterologji për të kuptuar shkakun e këtij refluksi.

Duhan pirja dhe konsumimi i alkoolit duhet të reduktohen sa më shumë që të jetë e mundur.

Nëse ka rinit kronik, do të kërkohet një mendim i ORL-së. Mjeku ORL (oto-rinolaringolog) do të kontrollojë inflamacionin e të gjithë zonës së hundës, të fytit dhe veshëve dhe do të sugjerojë trajtimin e nevojshëm.

Flasim për terapi të foluri (orthophonie) në rast Hemmage kronik. Përse ?

Kur shkaqet mjekësore janë trajtuar, ndodh që Hemmage të jetë akoma prezent sepse ai është ngulitur në funksionimin e pacientit, i cili nuk di si të bëjë për ta evituar atë. Në këtë rast mjeku i përgjithshëm ose nga një prej specialistëve të konsultuar rekomandon një terapi për të folurin.

Takimi i parë që quhet bilanc ose kontroll shëndetësor, mundëson njohjen e historikut mjekësor, kushtet dhe mënyrën e jetesës së pacientit. Një pyetësor shumë i detajuar mundëson të kuptohen elementet që janë bërë shkas për Hemmage.

Në një hap të dytë propozohet një rehabilitim. Në përgjithësi ai është i shkurtër. Hemmage, kolla kronike por edhe spazmat e laringut dhe lëvizjet të parregullta të kordave zanore (aduksion paradoksal) janë pjesë e asaj që quhet diskinezia (palëvizshmëri) e laringut. Ortofonisti (logopedi) do t'i mësojë pacientit se si

funksionon laringu i tij dhe mbi të gjitha do t'i tregojë se si t'i hapë vetë kordat vokale pikërisht në momentin kur shfaqet dëshira për të qëruar fytin (pra, t'i afrojë ato). Mësimi i frymëmarrjes "me bark" (kosto-diafragmatike) është shpesh i dobishëm. Propozohet gjithashtu vendosja në situata që do të provokojnë dëshirën për të qëruar fytin, që do t'i mësojnë pacientit shenjat paralajmëruese dhe higjienën e përditshme.

Hemmage kronik, sikurse kolla kronike, mund të japë pasoja në marrëdhëniet sociale të personit që vuan nga ai, por edhe në funksionimin e laringut të tij, i cili bëhet më pas hiper-reaktiv dhe gjithmonë i irrituar. Në përgjithësi, trajtimi me medikamente dhe para mjekësor i përshtatshëm është i mjaftueshëm për të hequr qafe këtë zakon dhe për të lehtësuar personin, i cili gjen një komfort që ai e ka harruar, ndonjëherë që edhe prej shumë kohësh.