

أقوم دائما بتنظيف حلقي، كيف أتوقف؟

سيلفان ينظف حلقة في كثير من الأحيان. في البداية فعل ذلك لتصفية صوته قبل أن يتحدث في اجتماع، لكن منذ بعض الوقت أصبح تقريبا عرة.

أقاربه يشكون من ذلك وقد لفت زملاؤه انتباهه، لكنه لا يعرف كيفية التوقف عن التنظيف. ما يفعله سيلفان يسمى التنحج. يمكن أن يكون عرضيا أو مزمنًا (يمكننا جميعًا أن نفعل ذلك من وقت لآخر لتصفية صوتنا أو إزالة البلغم، لكن يمكن أن يصبح طاعيا). في هذه الحالة، فإنه يمكن أن يحافظ على تواجه بنفسه أو خلق أو ابقاء التهاب ويشكل احراج اجتماعي. يتم التنحج في بعض الأحيان تلقائيا، حيث لا يدرك الشخص أنه نظف حلقة في كثير من الأحيان. تعليقات أقربائه هي التي تنبهه.

لماذا ننظف حلقتنا؟

عندما نشعر بالإزعاج في الحنجرة، داخل الرقبة، خلف غضروف تفاحة آدم، نريد التخلص منها. هذا الإزعاج يمكن أن يكون له عدة أسباب. الأسباب الأكثر شيوعا هي:

- داء الارتداد المعدي المريئي (ترتفع الحموضة من المعدة وتخلق التهابا في الحبال الصوتية الموجودة في منتصف الرقبة أفقيا)
- وجود الخطم الذي ينحدر من الأنف ويمر في الحلق. عندما يكون هذه الخطم موجود بشكل منتظم، يطلق عليه اسم التهاب الأنف المزمن
- الحساسيات
- التوتر
- التدخين
- بعض الأدوية
- الميل إلى الحساسية المفرطة. (بعض الأشخاص لديهم غشاء مخاطي جد حساس، فمستوى تفاعلهم منخفض. قد ينزعجون من التغيرات في درجة الحرارة والرطوبة أو الهواء الجاف وبعض منتجات التنظيف)
- الاستخدام القسري للصوت (عندما يجب التحدث بصوت عال ولفترة طويلة، ولم يكن الشخص قد تعلم كيفية استخدام الصوت بشكل جيد، فإنه يمكن أن يخلق ضغوطات على مستوى الحبال الصوتية وتهيج)

ماذا يحدث عندما نقوم بتنظيف الحلق؟

أثناء التنحج، يحدث تقارب مفاجئ بين الحبال الصوتية. إذا كان يحدث ذلك من وقت لآخر، فلا يوجد خطر. لكن، عندما يصبح مزمنًا (التنحج الذي يحدث عدة مرات في اليوم ولمدة تفوق 3 أسابيع) هناك عواقب متوسطة أو حتى طويلة المدى. في بعض الأحيان يكون الخط الفاصل بين التنحج العادي والسعال المزمن رفيع. كلاهما مرتبط بتهيج الحنجرة. يُفعل كلاهما الحبال الصوتية ويمكن أن يصبحا محرجين اجتماعيا. لكن، في السعال غالبا ما يكون هناك مفهوم نوبات السعال.

ما هي عواقب التنحج المزمن الممكنة؟

إذا كان التنحج مرتبطا في كثير من الأحيان بتهيج الحنجرة، فإن تكراره سيؤدي إلى حلقة مفرغة: كلما شعرت بخدوش في حلقي، كلما تنحجت أكثر. كلما زاد التنحج، كلما زاد الالتهاب. لذا سيجعلني أريد أن أتحنج مجددا.

ماذا نفع في حالة الإصابة بالتنحج المزمن؟

في البداية، يمكننا أن نحاول توقيف هذه العادة، من خلال توخي الحذر بشأن عدة نقاط: الوعي ضروري: كم مرة في الساعة يجب أن أنظف حلقي؟ هل طوال اليوم؟ فقط في ظروف معينة؟ يمكن استبدال هذه العرة بعادة أكثر فائدة وفعالية، مثل شرب جرعة من الماء عند الشعور بحكة في الحلق. الترطيب ضروري لكي تعمل الحنجرة بطريقة صحية. بعض العادات الصوتية يمكن أن تساعد أيضا: إذا كنت متوتر(ة) عندما أتحدث، سوف أتعلم التخفيف من حدة التوترات قبل التحدث وأن أتحكم بشكل أفضل في تنفسي والانتباه الى وقفتي وأيضا لمستوى صوتي: ليس من الضروري دائما أن أتكلم بصوت عال لكي يسمعوني.

ماذا أفعل إذا لم يكن هذا كافيا؟

إذا كانت الطرق الصغيرة التي تم وضعها بشكل مستقل ليست كافية، فمن الضروري مناقشة الأمر مع الطبيب المعالج. سوف يبحث الطبيب عن سبب التنحج وعلاجه وربما توجيهك إلى المتخصص الأنسب. إذا كان هناك حساسية، سيكون من الضروري علاج الحساسية. سيتم توجيهه إلى أخصائي الحساسية.

في حالة ارتجاع معدي مريئي، يمكن اقتراح علاج دوائي بالإضافة إلى تدابير صحية غذائية: الأكل بشكل أخف، خاصة في المساء وتجنب بعض الأطعمة. استشارة طبيب أمراض الجهاز الهضمي مفيدة في بعض الأحيان لفهم سبب هذا الارتجاع. وطبعاً، يجب التقليل من قدر المستطاع التدخين واستهلاك الكحول. إذا كان هناك التهاب الأنف المزمن، سيتم طلب رأي أخصائي الأنف والأذن والحنجرة. سيقوم أخصائي الأنف والأذن والحنجرة بتقييم التهاب منطقة الأنف والحنجرة والأذنين بأكملها واقتراح العلاج اللازم.

نتحدث عن علاج النطق في حالة التنحج المزمن. لماذا؟

عندما يتم علاج الأسباب الطبية، قد يبقى التنحج موجوداً لأنه مترسخ في سير عمل المريض، الذي لم يعد يعرف كيفية تجنبه. ثم يتم تكفل علاج النطق من قبل الطبيب العام أو من قبل أحد المتخصصين الذين تمت استشارتهم. يسمح لك الموعد الأول، الذي يسمى الفحص، بتقييم السوابق الطبية للمريض وظروفه وعادات نمط حياته. الاستجابات المفصل للغاية يمكن فهم محفزات التنحج.

في خطوة ثانية، يُقترح إعادة التأهيل. عادة ما تكون قصيرة. التنحج والسعال المزمن وأيضاً تشنجات الحنجرة وحركات التقريب المتناقضة لأحبال الصوتية هي جزء مما يسمى خلل الحركة في الحنجرة. سيقوم معالج النطق بتعليم المريض سير عمل حنجرته وسيعلمه بشكل خاص كيفية فتح حباله الصوتية إرادياً في نفس اللحظة التي تظهر فيها الرغبة في التنحج (وبالتالي تقربها). تعلم التنفس "من خلال البطن" (ضلع الحجاب الحاجز) غالباً ما يكون مفيداً. كما يُقترح وضع المريض في موقف من شأنه أن يثير الرغبة في تنظيف الحلق وتعليم المريض العلامات التحذيرية والنظافة الصحية التي يجب اتباعها يوميًا.

يمكن أن يكون للتنحج المزمن، مثل السعال المزمن، تأثيرات على التفاعلات الاجتماعية للشخص الذي يعاني منه وأيضاً على سير عمل الحنجرة التي تصبح بعدها مفرطة النشاط وهائجة دائماً. تكفل بالأدوية والرعاية الطبية المناسبة كافية عموماً لنزع هذه العادة والتخفيف عن الشخص، الذي يجد الراحة التي كان قد نسيها، أحياناً لفترة طويلة جداً.