

Giọng và Các Rối loạn Giọng

Với con người, phải có giọng mới có thể nói chuyện. Có giọng nói, chúng ta mới có thể truyền tải cảm xúc, dùng giọng nói làm công cụ để hình thành nhân cách, truyền đạt và nhận các thông điệp.

Tại sao giọng nói lại quan trọng?

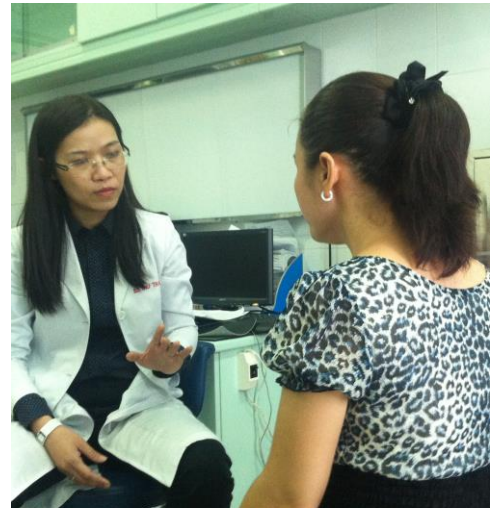
Giọng của chúng ta đóng vai trò quan trọng trong giao tiếp. Nếu giọng không hoạt động bình thường thì sẽ ảnh hưởng tới đời sống sinh hoạt và làm việc. Kể cả những triệu chứng có vẻ nhẹ cũng sẽ ảnh hưởng tới khả năng giao tiếp của chúng ta.

Những người có vấn đề về giọng có thể báo lại các triệu chứng sau:

- Đau, nhức
- Khàn giọng
- Gắng sức (giọng căng)
- Khàn
- Giọng run hay giọng rung
- Mất giọng
- Hắng giọng quá mức
- Thường xuyên ho
- Yếu dây thanh
- Giọng hơi

Do đó, họ có thể thấy:

- Giọng của họ có tăng hoặc giảm độ cao khiến cho họ có giọng cao hoặc trầm hơn so với những người khác.
- Người khác có thể khó nghe được lời của họ, đặc biệt khi có tạp âm xung quanh, hoặc nói chuyện cách xa nhau.
- Giọng của họ trở nên mệt mỏi, khô hoặc cảm thấy khó chịu sau khi nói, có thể kèm theo cần đăng hắng dai dẳng.



Những triệu chứng này có thể xảy ra khi 2 dây thanh bên trong thanh quản (hộp âm thanh) bị chấn thương do sử dụng quá mức, hoặc khi có các biến cố bất thường (ví dụ: sưng, có các khối, vết thương, hạt, căng, chảy máu, nhiễm trùng, liệt và rung hay co cứng dây thanh) bên trong thanh quản.

Điều gì có thể gây nên rối loạn giọng?

Những yếu tố gây nên rối loạn giọng chính bao gồm:

- “Hoạt động” quá mức (nói hoặc hát trong thời gian dài mà không có thời gian nghỉ giọng hoặc cố nói to lên do tạp âm xung quanh quá lớn)
- Dị ứng, cảm hoặc các bệnh viêm nhiễm đường hô hấp.
- Trào ngược, ợ chua
- Dùng thuốc hướng thần, hút thuốc lá hoặc uống rượu bia
- Ngoài ra, giọng có thể bị ảnh hưởng bởi trạng thái tâm lý (ví dụ như hồi hộp) và các tình trạng bệnh lý khác như đột quỵ hoặc các bệnh thần kinh (như Parkinson), chấn thương đầu/sọ não, ung thư, bệnh tuyến giáp hoặc tự miễn hoặc do nguyên nhân tự nhiên như lão hóa.



Giọng và Các Rối loạn Giọng

Ai có thể gặp vấn đề về giọng

Ở Hoa Kỳ, có khoảng 2.4% dân số có vấn đề khi sử dụng giọng (đó là 7.5 triệu người!)

Ai cũng có thể mắc rối loạn giọng. Những nghề nghiệp phải phụ thuộc nhiều vào giọng bao gồm diễn viên chuyên nghiệp, ca sĩ, huấn luyện viên, nhân viên bán hàng và giáo viên.

Những ai có thể giúp đỡ

Nếu bạn gặp những triệu chứng trên và có vẻ những điều đó ảnh hưởng tới giao tiếp hàng ngày của bạn thì có nhiều người có thể giúp đỡ.

Bác sĩ hoặc điều dưỡng có thể giới thiệu bạn đến khám chuyên khoa như chuyên khoa Tai Mũi Họng, đến gặp chuyên gia tâm lý hoặc chuyên viên âm ngữ trị liệu.

Chuyên viên Âm ngữ Trị liệu có thể giúp gì cho bạn?

- Chuyên viên âm ngữ trị liệu có thể đánh giá giọng của bạn và cho bạn một số lựa chọn điều trị có thể giúp cải thiện giọng và cung cấp các chiến thuật/chiến lược để tránh các vấn đề về giọng.

Bạn có thể tránh rối loạn giọng như thế nào?

Dưới đây là một số chiến lược để giúp duy trì giọng khỏe mạnh:

- Uống nhiều nước, và tránh những thứ có thể làm khô họng (ví dụ như đồ uống có cafein, viên ngậm chữa đau họng (lozenges) chứa tinh dầu bạc hà, cồn)
- Tránh hò hét, nói quá to mà không qua huấn luyện

- Tránh thức ăn có thể gây trào ngược. Tránh những chất cho thể làm viêm họng (ví dụ: thuốc lá và thuốc hướng thần)
- Tránh môi trường khô và nhiều bụi có thể kích ứng họng và gây ho hoặc nếu hay trong môi trường như vậy phải đeo khẩu trang để bảo vệ giọng.
- Ăn thức ăn có lợi cho sức khỏe và cân đối.
- Có nhận thức về căng thẳng hoặc lo âu bạn có thể đang gặp và xử lý chúng cho phù hợp.
- Nghỉ ngơi giọng khi mệt hoặc ốm.
- Không nên “thì” độ to với tạp âm xung quanh khi nói chuyện
- Tránh nói thầm, nói nhiều hơn hoặc gắng sức không cần thiết khi nói chuyện.
- Tránh thở qua miệng vì có thể làm khô dây thanh.

Để có thêm thông tin chi tiết về Âm ngữ Trị liệu, xin ghé thăm trang web của Trinh Foundation:

<http://trinhfoundation.org>

Thông tin liên lạc của các chuyên viên âm ngữ trị liệu người Việt đã trải qua đào tạo bài bản được cung cấp trên trang web của Trinh Foundation Australia.