



## 16 апреля Всемирный день голоса

День здоровья посвящен необходимости заботы о здоровье голосового аппарата. Цель этого дня состоит в том, чтобы продемонстрировать важность голоса в повседневной жизни всех людей и способствовать осознанию необходимости предотвращения проблем с голосом у взрослых и детей. Голосом называется

способность человека издавать звуки при разговоре. Голосообразование происходит путем выдыхания воздуха из лёгких через рот и нос, при этом голосовые складки в горле человека вибрируют и создают звуковые колебания в проходящем через них воздухе. Поэтому разговариваем мы не только языком, но и голосовыми складками. Поэтому при заболевании горла может ухудшаться и голос.

Голос одна из важнейших способностей человека. Голос каждого человека уникален. Благодаря голосу люди могут разговаривать, выражать свои мысли, эмоции, чувства, он является основным механизмом коммуникации в современном обществе. Очень важно сохранить его в полной мере. Качество голоса это его высота, громкость и тон, они определяются размером и формой голосовых связок. Вот почему голоса разных людей звучат по-разному.

Но есть много факторов влияющих на способность говорить, пренебрегать которыми нельзя.

Факторы риска для голоса:

- Частые крики и перенапряжение связок;
- Переохлаждение и резкие перепады температуры;
- Употребление слишком холодных напитков;
- Частые простудные заболевания.

Для профилактики заболеваний голосового аппарата необходимо придерживаться простых правил здорового образа жизни. Нужно исключить основные причины изменения и потери голоса — курение, стрессы и вовремя лечить простудные заболевания. Во время разговора необходимо дышать ровно. Важно не перенапрягать голос. К напряжению голосового аппарата приводят как громкие крики, так и шепот. Не надо пытаться перекричать шумную компанию людей или телевизор. Если же необходимо сказать что – то человеку, находящемуся в другой комнате, лучше не полениться и подойти к нему.

Берегите свой голос – он уникален и будьте здоровы!

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**