NIDAS: 10

Topic: Common Voice disorders

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

1 എങ്ങനെയാണ് ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നത്

ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്ന് വരുന്ന വായു പ്രവാഹം സ്വരനാളപാളികളുടെ കമ്പനം മൂലം രൂപാന്തരപ്പെട്ടു ശബ്ദമായി മാറുന്നു

2. എന്തെല്ലാം കാരണങ്ങൾ ശബ്ദത്തിന് വ്യത്യാസം സംഭവിക്കാം

ഒരു കാരണം കൊണ്ടോ പല കാരണങ്ങൾ കൂടിച്ചേർന്നോ ശബ്ദത്തിന് വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം. ചില പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്

a.ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ശരീര അവയവങ്ങളുടെ ആകൃതിയിൽ / ഘടനയിൽ വരുന്ന മാറ്റം കൊണ്ടും പ്രവർത്തനത്തിൽ വരുന്ന മാറ്റം കൊണ്ടും ശബ്ദത്തിന് വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം.
b.സൈക്കോളജിക്കൽ കാരണങ്ങൾ
c.ന്യൂറോളജിക്കൽ കാരണങ്ങൾ

A.**ആകൃതി/ഘടനയിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ**

- ശ്വസനനാളം ചുരുങ്ങിയിരിക്കുക
- സ്വരനാളപാളികളുടെ ഇടയിൽ വല പോലെയുള്ള ഒരു ചർമം കാണപ്പെടുക
- അണ്ണാക്കിൽ ദ്വാരം കാണപ്പെടുക

b.**പ്രവൃത്തിയിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ**

ഉറക്ക രീതികൾ

കൃത്യമല്ലാത്ത ഉറക്ക സമയങ്ങൾ, ഭക്ഷണം കഴിച്ച ശേഷം ഉടനെ ഉറങ്ങാൻ പോവുക, നല്ല ഉറക്കം കിട്ടാതിരിക്കുക

ഭക്ഷണരീതികൾ

എരിവും പുളിയും ഉള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക ,പോഷകാഹാരം കുറഞ്ഞ കൃത്രിമ വസ്തുക്കൾ ചേർത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, കൃത്യമല്ലാത്ത ഭക്ഷണ സമയങ്ങൾ, ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക, വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുക, ചായയും കാപ്പിയും കൂടുതൽ കഴിക്കുക, വയറു നിറച്ചു കഴിച്ചതിനു ശേഷം പാടുക

ശബ്ദത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം

ഹാർഡ് ഗ്ലോട്ടൽ അറ്റാക്ക്, ഒരാളുടെ ശബ്ദപരിധിയിൽ നിന്ന് കൂടിയോ കുറഞ്ഞോ പാടുക, ബുദ്ധിമുട്ടി ഒച്ച ഉയർത്തി സംസാരിക്കുക, ചിയർ ലീഡർ

(ആർപ്പു വിളിച്ച് നേതൃത്വം നൽകുന്നവർ) അനുയോജ്യമല്ലാത്ത ഉച്ചസ്ഥായിയിൽ സംസാരിക്കുക, തുടർച്ചയായി കൂടുതൽ നേരം പാടുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യുക

c.**സൈക്കോളജിക്കൽ കാരണങ്ങൾ**

കടുത്ത നിരാശയുള്ളപ്പോൾ ശബ്ദവ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

അപ്രതീക്ഷിതമായ മാനസിക ആഘാതം മൂലവും ശബ്ദം നഷ്ട്ടപ്പെടാം

d.**ന്യൂറോളജിക്കൽ കാരണങ്ങൾ**

സ്പാസ്മോഡിക് ഡിസ്ഫോണിയ:

സ്വരനാളപാളികളുടെ വലിവ് കാരണം ശബ്ദം പുറപ്പെടിവിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടു തോന്നുകയോ ശബ്ദം പുറപ്പെടാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. സ്വരനാളപാളികളുടെ നടുവിലോ വശങ്ങളിലോ വലിവ് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഗുരുതരമായ കേസുകളിൽ ശ്വസനപ്രക്രിയ തടസ്സപ്പെടുന്നു.

വോക്കൽ ഫോൾഡ് പരാലിസിസ്:

സ്വരനാളപാളികളിലേക്കുള്ള നാഡീ ഞരമ്പുകളുടെ പ്രവർത്തനം നഷ്ട്ടപ്പെടുന്നതു മൂലം ഉണ്ടാകുന്നു. സ്വരനാളപാളികൾ മുഴുവനായി അടയാത്തതു കാരണം ശബ്ദനിർമാണത്തിനിടയിൽ വായു അമിതമായി പുറത്തേക്കു പോകുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിൽ ശബ്ദം താഴ്ന്ന ഉച്ചസ്ഥായിലുള്ളതും ഒച്ച കുറഞ്ഞതും ആയിരിക്കും. ഒന്നിലോ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടു സ്വരനാളപാളികളെയോ ഇത് ബാധിക്കാം

3.ശബ്ദ വ്യതിയാനം എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം?

ഒരു ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ വ്യത്യാസം (പ്രശ്നങ്ങൾ) മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

വ്യക്തിയുടെ പ്രായത്തിനും ലിംഗത്തിനും സാഹചര്യത്തിനും അനുയോജ്യമല്ലാതെയുള്ളത്,വ്യക്തിയുടെതൊഴില്പരവും സാമൂഹികപരവുമായ ആവശ്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാത്ത തരത്തിലുള്ളത്(ഒരു മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി ക്ലാസ്സെടുക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുന്നതായി പാടാൻ കഴിയാതിരിക്കുക -ക്ഷീണിച്ചതായി തോന്നുക,വേദനയോ അല്ലെങ്കിൽ പാടുന്നതിനടയിൽ തടസ്സം നേരിടുക) ഇവയാണ് സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ.

4.ശബ്ദത്തിന് വ്യത്യാസം ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യണം?

ശബ്ദ വ്യതിയാനം രണ്ടു തരത്തിൽ ചികിത്സിക്കാം

1.മെഡിക്കൽ: മരുന്ന് കഴിക്കുകയോ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുകയോ ചെയ്യുക

2.ശബ്ദ സംരക്ഷണത്തിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയോ വോയിസ് തെറാപ്പി നടത്തുകയോ ചെയ്യുക

6. എന്താണ് മൈക്രോലരിഞ്ചൽ സർജറി ?

സ്വരനാളപാളികൾ ഒരു മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ വിശദമായി നോക്കി ശബ്ദത്തിന് കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സംഭവിക്കാതെ അവിടെയുള്ള നോഡ്യൂൾസ് /പോളിപ്സ് നീക്കം ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയാണ് മൈക്രോലരിഞ്ചൽ സർജറി

5.മൈക്രോലരിഞ്ചൽ സർജറിയുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എന്തെല്ലാം?

ഏതെങ്കിലും മരുന്നിനോടോ അനസ്തേഷ്യയോടോ ഉള്ള അലർജി, ചിപ്പ്ഡ് ടീത്, ആഴ്ചകളോളം നാവ് മരവിച്ചിരിക്കുക(20% രോഗികളിൽ കണ്ടു വരുന്നു),ചോര പോവുക ,ശർദിക്കുക, തൊണ്ടയിലോ വായിലോ നാവിലോ വേദന അനുഭവപ്പെടുക, TMB joint ൽ വേദന അനുഭവപ്പെടുക, സർജറിക്കു ശേഷം ഒരാഴ്ചത്തേക്ക് ശബ്ദത്തിനു വ്യത്യാസം വരുക എന്നിവയാണ് സാധാരണയായി കാണുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ. ഇൻഫെക്ഷനും ശ്വസിക്കാനുള്ള പ്രയാസവും സാധാരണയായി കാണപ്പെടാറില്ല

6. സർജറിക്കു ശേഷം എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം?

3 മുതൽ 7 ദിവസത്തേക്ക് ശബ്ദത്തിനു വിശ്രമം നൽകുക, സംസാരിക്കാൻ പാടില്ല, ചുമയ്ക്കരുത്, രഹസ്യം പറയുന്ന രീതിയിലുള്ള ശബ്ദത്തിൽ സംസാരിക്കരുത്, ഭാരം ഉയർത്തുന്നതു പോലുള്ള ജോലികൾ ചെയ്യാതിരിക്കുക, വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യരുത്,വായു കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ വായിക്കരുത് (ഓടക്കുഴൽ ,നാദസ്വരം ,മൗത് ഓർഗൻ)

7.ശബ്ദത്തിനുണ്ടാകുന്ന് പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ നാം എന്ത് ചെയ്യണം?

ശബ്ദസംരക്ഷണത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള നിർദ്ദേശ്ശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക,

- നിലവിളിയും ഉച്ചത്തിലുള്ള സംസാരവും ഒഴിവാക്കുക പകരം ശാരീരിക ചലനങ്ങളിലൂടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുക
- തൊണ്ടയിലെ കിരുകിരുപ്പ് ഒഴിവാക്കാൻ വെള്ളം കുടിക്കുകയോ ഉമിനീരിറക്കുകയോ ചെയ്യുക
- ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോഴോ അസുഖമുള്ളപ്പോളാ സംസാരിക്കരുത്
- ശ്വാസം കിട്ടാതിരിക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കരുത്
- വയർ നിറഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ പാടുകയോ ക്ലാസ്സെടുക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- അബ്ഡോമിനൽ ശ്വസനം പരിശീലിക്കുക
- അകലെയുള്ള ഒരാളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ആംഗ്യങ്ങളോ മുഖഭാവങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കുക
- ദൂരെയുള്ള ഒരാളുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു കിട്ടാൻ വിസിലോ മറ്റോ ഉപയോഗിക്കുക

- ശബ്ദകോലാഹലങ്ങൾക്കിടയിൽ നിന്ന് സംസാരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആംഗ്യമോ മറ്റു രീതികളോ ഉപയോഗിക്കാം
- എരിവും പുളിയും കൃത്രിമ രീതിയിലുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കി പോഷക മൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക,
- നന്നായി വെള്ളം കുടിക്കുന്നുണ്ടെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക
- മദ്യപാനവും പുകവലിയും ഒഴിവാക്കുക

8. എന്താണ് വോയിസ് തെറാപ്പി?

ശബ്ദത്തിന്നുണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചു പരിശീലനത്തിലൂടെ സാധാരണരീതിയിലേക്കു മാറ്റിയെടുക്കുന്നതിനും ശബ്ദസംരക്ഷണത്തിനും ഉള്ള പരിശീലനരീതിയാണ് വോയിസ് തെറാപ്പി

ശബ്ദത്തിന്റെ അനുയോജ്യമായ നിർമിതിയെ വോയിസ് തെറാപ്പി സഹായിക്കുന്നു.മാത്രമല്ല ശബ്ദം പ്രായത്തിനും ലിംഗത്തിനും അനുയോജ്യമാക്കാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

9. വോയിസ് തെറാപ്പി കൊണ്ട് ശബ്ദവ്യതിയാനം പൂർണമായും മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുമോ?

പ്രശ്നത്തിന്റെ തീവ്രതയ്ക്കും കാരണങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ചു ശബ്ദവ്യതിയാനം പൂർണമായും മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുമോ ഇല്ലയോ എന്ന് പറയാൻ സാധിക്കും.

10. ശബ്ദത്തിനു പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഞാൻ ആരെയാണ് സമീപിക്കേണ്ടത്?

ഒരു ENT ഡോക്ടർ സ്വരനാളപാളികളിൽ വിശദമായി പരിശോധിച്ചതിനു ശേഷം ശബ്ദ വ്യതിയാനങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു.ഒരു സ്പീച്ച് ലാംഗ്വേജ് പത്തോളജിസ്റ്റ് ശബ്ദം വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

11. ശബ്ദത്തിനുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമാണോ?

ശബ്ദവ്യതിയാനങ്ങൾ ഗുരുതരമല്ലെങ്കിൽ ശബ്ദസംരക്ഷണത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും അവ പാലിക്കേണ്ടതുമാണ്. സ്പീച്ച് ലാംഗ്വേജ് പത്തോളജിസ്റ്റ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് വോയിസ് തെറാപ്പി സ്വീകരിക്കുക. വോയിസ് തെറാപ്പി കൊണ്ട് പുരോഗമനം ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തേണ്ടതാണ് .ശബ്ദ വ്യതിയാനം ഒരാളുടെ ജീവനെ ബാധിക്കുന്നതാണെങ്കിൽ (ലാറിഞ്ചൽ വെബ്, വോക്കൽ ഫോൾഡ് പാരാലിസിസ്) ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തേണ്ടതാണ് .ഗുരുതരമായ വോക്കൽ പൊലിപ്സ് വോക്കൽ നോഡ്യൂൾ,കോണ്ടാക്ട് അൾസർ എന്നിവയിൽ

ശസ്ത്രക്രിയ ആദ്യം നടത്തുകയും പിന്നീട് വോയിസ് റെസ്റ്റിനു ശേഷം വോയിസ് തെറാപ്പി നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടേണ്ടവർ

രജിത എസ് എൽ

സോഷ്യൽ വർക്കർ 0471-3066638