

הגיינה קולית- המלצות לשמירה על מיתרי קול בריאים:

שימוש בקול/ מצבי דיבור

1. הימנעות מדיבור ממושך (גם במהלך נסיעה באמצעות דיבורית).
2. הימנעות מלחישת המאמץ מאוד את מיתרי הקול.
3. הימנעות מדיבור בנוכחות רעש קבוע.
4. מנוחה קולית.
5. הימנעות משימוש באוויר רזרבי בזמן דיבור.
6. הימנעות מצעקות. שימוש באמצעים חלופיים (להתקרב אל המאזין, להשתמש במשרוקית)
7. הימנעות מדיבור תוך מאמץ גופני
8. הימנעות משיעול חזק ומכחוח (עדיף ללגום מים ולבלוע).
9. יציבה נכונה בזמן הפקת קול

תזונה

10. הקפדה על שתייה מרובה ושמירה על מיתרי קול לחים
11. הימנעות מצריכה של משקאות המכילים קפאין (כגון קולה, קפה ותה), העלולים לייבש את הפה והגרונ ובמיוחד בסמיכות לזמני דיבור
12. הימנעות ממאכלים וממשקאות הגורמים לגירוי של רירית הגרון בסמוך לשימוש רב בדיבור ומאמץ קולי:

- הימנעות מאכילת מוצרי חלב בסמוך לשימוש רב בקול. מוצרי חלב מגרים את הריריות ומגבירים את כמות הליחה.
- הימנעות ממאכלים מתובלים (מלוחים, חריפים) לפני מאמץ קולי ובכלל במידה ויש ריפלוקס.
- הימנעות מאכילה ושתייה של משקאות ומזונות חמים או קרים מדי.

הרגלי בריאות כלליים

13. להימנע מעישון ואלכוהול ומסביבה שעלולה לגרום לגירוי רירית הגרון (אבק, עשן)
14. לסובלים מצרבת, יש לפנות לרופא. חומציות יתר בגרון עלולה לפגוע במיתרי הקול.
15. לשים לב לנטילת תרופות שונות נגד צינון, אלרגיה
16. הפחתת לחץ ומתח כלליים