आवाजाचे विकार

“नाम गुम जाएगा, चेहरा ये बदल जाएगा

मेरी आवाजही पहचान है, ‘गर याद रहे’”

खरच, आपला आवाज ही आपली ओळख आहे. तो केवळ आपला संदेश व्यक्त करत नाही, तर तो आपल्याबद्दल खूप काही सांगतो. बऱ्याच व्यक्ति आपल्या आवाजाचा वापर आपल्या व्यवसायात करतात, उदा. गायक, शिक्षक, वकील, सेल्समन, वक्ते, इत्यादी. त्यांचे व्यावसायिक यश त्यांच्या आवाजावर अवलंबून असते. त्यांना आवाजाच्या समस्या होण्याचा जास्त धोका असतो. तद्न्यांच्या अनुमानानुसार साधारण १७०९ दशलक्ष लोकांना आवाजाचे विकार आहेत. त्यापैकी बरेच विकार आवाजाची योग्य प्रकारे काळजी घेतल्यास टाळता येतात.

आपल्या आवाजाचे जतन कसे करावे व तो खराब झाल्यास त्याचा उपचार कसा करावा हे जाणून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

आपला आवाज नेमका कसा आणि कुठून निघतो?

स्वर यंत्र हे मानेमध्ये जिभेच्या खाली आणि श्वासनलिकेच्या वरती स्थित आहे. आपल्या आवाजाचा ध्वनी, स्वर तारांच्या कंपना मुळे तयार होतो. स्वर तारा (व्होकल कॉर्डस्) हे स्नायुचे दोन तंतू आहेत जे आपल्या स्वर यंत्रात समोरासमोर रचलेले आहेत. आपल्या आवाजाचा गुणधर्म— स्वर , शक्ति— स्वर तारांच्या आकारावर व गळ्यातील निनादणार्या पोकळ्यांवर अवलंबून असतो. म्हणूनच प्रत्येकाचा आवाज कसा वेगळा असतो!

आवाजाचे विकार कशामुळे होतात?

1. आवाजाचा गैर किंवा अधिक वापर – ज्यांना आवाजाचा जास्त वापर करावा लागतो किंवा आवाजावर जोर पडतो, त्या व्यक्तिंना (उदा. शिक्षक, गायक, वकिल, प्रचारक, इत्यादी) हे विकार होण्याची शक्यता जास्त असते. तुम्ही जोरात ओरडत असाल किंवा जोरात बोलत असाल तर तुम्हालाही हे विकार होण्याची शक्यता वाढेल.
2. धुम्रपानामुळे स्वरतारेचा कॅन्सर होऊ शकतो आणि त्याचे पहिले लक्षण म्हणजे आवाज बदलणे हेच असते.
3. स्वरतारांच्या नसे जवळची शस्त्रक्रिया ,ज्याने नसांना ईजा होऊन स्वरतारा निकामी होऊ शकतात (मान किंवा छाती मधील शस्त्रक्रिया) .
4. स्वर यंत्रावर ॲक्सीडेंन्ट मुळे होणारा आघात.

आपल्याला आवाजाची समस्या आहे हे आपल्याला कसे कळणार?

२ ते ३ आठवड्यांच्या वर

1. आवाज घोगरा झाला आहे का?
2. वरच्या पट्टीत गायला त्रास होतो आहे का?
3. बोलताना घशाला खूप ताण पडतो का ?

4. घसा सारखा साफ करावा लागतो का ?

वरील पैकी कशाचेही उत्तर होकारात असल्यास आवाज तद्न्याचा (व्हॉइस स्पेशलिस्ट) सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

ह्याचे निदान कसे केले जाते ?

ह्याचे निदान करणे सोपे आहे. तुम्हाला त्याच्यासाठी कान नाक घसा तद्न्याकडे (व्हॉइस स्पेशलिस्ट) जाणे आवश्यक आहे. हे डॉक्टर तुमचा घसा (व्होकल कॉर्डस्) बघून तुमचा विकार ओळखतील. ह्याला व्हिडियोलॅरिंगोस्कोपी म्हणतात. गरज वाटल्यास डॉक्टर स्ट्रोबोस्कोपी पण करतील आणि तुम्हाला ते पुढच्या उपचार पद्धतींबद्दल समजावतील.

आवाजाची काळजी कशी घ्यावी?

1. दिवसातून किमान ६-८ ग्लास तरी पाणी प्यावे.
2. चहा, कॉफी मर्यादित प्यावे. कारण त्याच्याने स्वर यंत्राची त्वचा शुष्क होते.
3. धुम्रपान, मद्यपान करू नये. त्याच्याने स्वर यंत्राचा कॅन्सर होऊ शकतो.
4. तेलकट, तिखट, आम्ल पदार्थ व सोडा युक्त पेये मर्यादित घ्यावी .
5. वेळेवर जेवावे. जेवल्यावर लगेच आडवे पडू नये. जेवण आणि झोपे मध्ये २ तासाचे तरी अंतर हवे . असे न केल्यास पोटाचे ऍसिड वर घशात येते आणि आपल्या नाजुक स्वरयंत्राला ईजा पोहोचवते.
6. जोरात ओरडू नये. आवाजाला जमेल तेवढा आराम द्यावा.
7. ज्या व्यक्तिंना मोठ्या प्रेक्षक गणाशी किंवा समुदायाशी संबोधन साधायचे असते त्यांनी माइक व स्पीकर सिस्टमचा वापर करणे गरजेचे आहे.
8. मोठ्या आवाजाच्या ठिकाणी गेलात तर बोलू नये, कारण अशा ठिकाणी जोरात बोलावे लागते आणि त्याने स्वर यंत्रावर खूप ताण पडतो.

ह्याचा उपचार कसा केला जातो?

आवाजाचे बरेच विकार केवळ आवाजाला आराम देऊन किंवा स्पीच-थेरपीने बरे करता येतात. पण काही गंभीर किंवा कायम स्वरूपाच्या समस्या असतील तर औषधे / शस्त्रक्रिया / थेरपी किंवा त्यांची एकत्रित उपचार पद्धती करावी लागते. उपचाराने आवाज पुर्ववत (नॉर्मल) होऊ शकतो.

आवाजाच्या विद्न्यानात आधुनिक प्रगती

1. फोनोमाईक्रोसर्जरी - माईक्रोस्कोपच्या सहाय्याने एंडोस्कोपिक सूक्ष्म शस्त्रक्रिया, ज्याच्यात विकाराच्या भोवतालच्या निकोप नाजूक तंतूंना ईजा न करता शस्त्रक्रिया केली जाते.

2. लेझर शस्त्रक्रिया- ह्याच्याने स्वर यंत्राच्या मर्यादित लहान कॅन्सरचा ईलाज, बाहेरून मोठी शस्त्रक्रिया न करता पूर्णपणे आतून करता येते.

3. आवाजाच्या गुणधर्मामध्ये पण फरक आणता येतो. काही पुरुषांचा बायकी आवाज असतो, तो भारदस्त बनवता येतो. काहींचा अशक्त, कमजोर आवाज, कणखर बनवता येतो.

4. आवाजाचा गुणधर्म कॉम्प्यूटरवर प्रमाणित करता येतो.

आपल्या आवाजाची काळजी घेणे हे आपल्या हातात आहे. त्याची जोपासना करणे हे आपले कर्तव्य आहे. निरोगी शरीराचे उघड प्रतिबिंब म्हणजे निरोगी स्पष्ट आवाज.

Dr. Anagha Joshi

Professor, LTMG Hospital & LTM Medical College

Consultant, HN Reliance Hospital

09820298027