



Ваш голос из нежного и мелодичного превратился в хриплый? Громко пели в караоке-клубе? Пили ледяные напитки или съели мороженое? Вот голос и охрип. Более того, если не принять своевременных мер, можно и вовсе замолчать на несколько дней. О том, как вернуть себе нормальный голос, расскажем сегодня.

### Причины изменения голоса

Причины, по которым голос меняется, делятся на неинфекционные и инфекционные. К первым как раз и относятся громкий крик, пение, разговор на протяжении длительного времени – словом, все то, что вызывает перенапряжение голосовых связок. Очень часто такое состояние встречается у профессиональных певцов, дикторов и преподавателей.

Алкогольные напитки и курение также огрубляют голосовые связки.

Следующая причина – это заболевания (и в том числе онкологические) внутренних органов, расположенных в области шеи: щитовидной и вилочковой желез, гортани.

Психоэмоциональное перенапряжение и стресс тоже способны вызвать осиплость и охриплость голоса. Кстати, осиплым называется уже практически неслышный, пропадающий голос, переходящий в шепот.

### Инфекционные причины воспаления горла

## Как лечить охрипший голос

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
18.09.2014 13:28

---

Инфекционными считаются причины, приводящие к воспалению слизистой оболочки гортани. Это может быть вирусная или бактериальная инфекция. В таких случаях обычно повышается температура тела, ухудшается общее самочувствие, к хриплому голосу присоединяется кашель. И тогда диагноз, как правило, не вызывает у врача сомнений – это ларингит.

### Лечение охриплости голоса

К активным действиям можно приступать после того, как определена причина возникновения ларингита. Но в первую очередь нужно знать, что в любом случае необходим полный покой для голосовых связок, и нет никакого смысла переходить на шепот: мало кто знает, что при шепоте связки напрягаются значительно сильнее, чем при обычном разговоре.

### К какому врачу обращаться при охрипшем голосе

Основное медикаментозное лечение назначит врач после того, как будет определена причина заболевания. Если присутствует инфекционный процесс, то потребуются антибиотики, а также противовирусные и нестероидные противовоспалительные препараты. Консультация узких специалистов может потребоваться, если причиной «севшего» голоса стали сопутствующие внутренние заболевания, а если человек находится в состоянии длительного стресса, то визит к неврологу необходим в первую очередь.

### Способы лечения охрипшего голоса

Хороший дополнительный эффект оказывают полоскания и орошения гортани растворами антисептиков, широкий выбор которых представлен в любой аптеке. Для того чтобы добиться максимального эффекта при использовании таких спреев-аэрозолей, необходимо знать несколько простых правил:

- Перед распылением надо тщательно прополоскать горло теплой водой, ведь скопившаяся слизь может препятствовать равномерному распределению

## Как лечить охрипший голос

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
18.09.2014 13:28

---

лекарственного вещества.

- Распылять аэрозоль следует по всей полости гортани, чтобы не образовалось отдельных скоплений концентрированного лекарственного вещества.
- Важно сделать два-три пробных «пшика», чтобы раствор полностью заполнил конструкцию и струя получилась полноценной.
- Распыляя аэрозоль, необходимо задержать дыхание.
- После этого желательно не сглатывать слюну в течение 3-х минут, а принимать пищу и есть можно минимум через 30 минут.
- Колпачок распылителя после применения надо промыть в горячей воде.

## Ларингит у ребенка

У малышей ларингит чаще всего является следствием перенесенного гриппа, ОРВИ, а также вирусного воспаления горла, трахеи и бронхов.

Если голос охрип у маленького ребенка, поход к врачу необходим немедленно. Только специалист может назначить соответствующее лечение и не допустить перехода заболевания в хроническую форму. Риск хронизации процесса заключается в том, что неразвитые в силу возраста голосовые связки могут пострадать настолько, что голос пропадет навсегда.

## Народные средства лечения охрипшего голоса

В качестве дополнения к назначенному доктором лечению можно использовать и домашние средства, способные ускорить процесс выздоровления:

- Горячий чай с лимоном и медом или теплое молоко со сливочным маслом хорошо смягчают и успокаивают напряженные голосовые связки.
- Теплый сок калины и винограда (но только без сахара) служит для этой же цели.
- Для полоскания горла отлично подходит настой календулы и ромашки: столовую ложку сухой травы заливают стаканом кипятка, настаивают и процеживают.
- Используйте «бабушкин рецепт» – подышите над сваренной, горячей и слегка размятой картошкой. Для этого нужно склонить голову над кастрюлькой, прикрыться полотенцем и дышать ртом несколько минут.
- Сырое яйцо, выпитое натощак, вернет «звучание» немного осипшему голосу.

## Как лечить охрипший голос

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
18.09.2014 13:28

---

- Рассосите ложку меда, это также смягчит и успокоит голосовые связки.

### Лечение охрипшего голоса: новейшие методы

За последние годы медицинская практика обогатилась новейшими технологиями лечения, и ларингит также не обойден вниманием ученых. Сегодня в медицинских центрах и клиниках используются такие терапевтические методики, как озono-ультрафиолетовая санация, лимфотропная и капилляротерапия (нормализует ток крови и лимфы), липидотерапия, апитерапия (на основе вторично переработанных продуктов пчеловодства) и многое другое.

Но только опытный специалист может подобрать оптимальную для каждого конкретного пациента схему лечения, которая вернет прежний звонкий и чистый голос.

[Источник](#)