

Argi eta garbi esatekoa da: ahotsa zaindu egin behar da!

Zatara, kalaka etengabea, aire girotua, edari hotzak eta tabakoa, horiek dira ahotsaren etsai nagusiak

AHOTSARI OSO ARRETA gutxi jartzen dio jendeak, eta ez du lanik hartzen hura goxatzeko, nahiz eta funtsezko tresna den hainbat lanbidetan. Aktoreek, medikuek, abokatuak, irakasleak eta teleoperatzaileak izaten dute arrisku gehien ahots-arazoak jasateko. Egiaz, inor ez dago horretatik libre, eta gaizki erabiliz gero eta behar bezala zaindu ezean, nornahik mindu dezake ahotsa. Aspaldi honetan, gero eta maizago agertzen dira ahotsari lotutako gaixotasunak. Eta zerk eraginda sortzen dira, bada, horiek? Honako faktore hauek dira eragile nagusiak: lo gutxi egitea, jarraian lau orduz baino gehiagoz hitz egitea, ez tul gehiegi egitea eta maiz-maiz eztarria leundu nahian aritzea, inguruko zaratari gain hartu nahi izatea, tabako kea edo kutsadura arnastea, alkohola edatea eta airea lehorregi dagoen lekuetan egotea. Otorrinolaringologoek esaten dutenez, Espainian herritarren % 5ek behar dute profesional baten laguntza ahots-arazoak sendabidean jartzeko: otorrinolaringologiako espezialistaren beharra izango dute batzuek, logopedarena besteek eta kantu irakasle batena beste zenbait. Gaur egun, inoiz baino aukera terapeutiko gehiago daude gorabehera horiek guztiak sendatzeko, eta kirurgia kosmetikoarekin, adibidez, ahotsa moldatu ere egin daiteke: apaldu, zorroztu edo gaztetu.

Ahotsaren etsaiak

Kutsadura akustikoa da ahotsaren etsai nagusia. Jende asko biltzen den tokietan ez da erraza izaten elkar entzutea, eta behar baino gehiago



bortxatu behar izaten da ahotsa. Hori gertatzen da, esaterako, kafetegietan, diskoteketan, jatetxeetan eta baita autobusetan eta tren geltokietan ere. Indarka hitz egin behar horrek, jakina, eragina uzten du ahots kordetan.

Zaratak ez ezik, telefonotik luze ari-tzeak ere ez du onik egiten, eta jendea gero eta lotuagoa bizi da telefonoari. Mintzaidea aurrez aurre ez daukagula, ez dugu jakiten nora begira hitz egin behar dugun, eta horrek ahots-neke handia eragin dezake.

Aire girotua ere ez da ahotsaren lagunik onena. Aire hotzegi badago, narritatu egiten ditu ahots kordak, batik bat ez bada arnasa sudurretik ongi hartzen (sudur mintzek berotu egiten dute airea, hezetu eta iragazi). Eta giroan kutsadurarik badago, are kaltegarriagoa gerta daiteke. Beraz, sudur zuloak garbi eduki behar dira, eta saihestu egin behar da aire girotuak zuzenean jo gaitzan.

Edari hotzak eta tabakoak ere narritatu egin ditzakete laringeko mukosak eta ahots kordak hanpatu; hori gertatzen denean, kordek galdu egiten dute bibrazio gaitasuna, eta ahotsa mindu egiten da. Ahotsaren kaltetan diren faktore horien guztien eraginez, herritarren % 5ek ahots-arazoren bat dute egun (Otorrinolaringologiako Espainiako Elkarteak eman du datu hori), eta aurrerantzean are jende gehiagori erasango dio.

Arazo nagusiak

Disfonia deitzen zaie ahotsari lotuta dauden arazo jakin batzuei. Sortze- >



tikoa izan daiteke disfonia, edo une jakin batean ager daiteke, ahotsa gaizki erabiltzeagatik edo lesio anatomiko edo organiko bat gertatu delako. Ahots-gorabehera horiek hiru multzo handitan sailkatzen dira:

- **Ahots tonuaren aldaketei lotutako disfonia.** Ahots tonua apalegi edo zorrotzegi bihurtzen da.
- **Ahots tonuaren indarrari lotutako disfonia.** Ahotsa ahuldu egiten da, eta pertsona horrek ez du lortzen besteek entzun dezaten.
- **Ahotsaren tinbreari edo hoskerari lotutako disfonia.** Aldatu egiten da eta ahotsa marrantatu egiten da.

Ahots-gorabeherak lesio anatomikoen eta organikoen zerikusia izan dezakete batzuetan. Hor sartzen dira, esate baterako, noduluak, polipoak, kisteak eta papilomak. Pertsona askok jaiotzetik beretik eduki ohi dituzte halakoak, baina ez dute jakiten harik eta ahotsa gehiegi bortxatu eta desegoki erabiltzen duten arte.

Beste arazo bat afonia edo ahots galera izaten da. Pertsonak ezin izaten du inolako hotsik ahoskatu. Gerta daiteke hemorragiek sortzea edo birus bidezko laringitis akutuek, baina azken hori ez da izaten ohikoena.

Egungo sendabideak

Ahotsari lotuta dauden arazoek, oro har, badute sendabidea, baina diagnostiko egokia egin beharra dago ho-



AHOTS ARAZORIK EZ EDUKITZEKO AHOLKUAK

- Aho-higienearen neurri oinarrizkoak errespetatu; hau da, ez oihurik egin edo ez ozen hitz egin, zarata dagoen tokietan ez ahotsa bortxatu, ez tonua igo zarataren gainetik hitz egiteko eta atsedean hartu noizean behin.
- Ongi hidratatu eta behar adina likido edan.
- Ongi lo egin eta atsedean hartu. Funtsezkoa da ahotsa osasuntsu edukitzea.
- Ez egin gehiegikeriarik alkoholarekin eta tabakoarekin.
- Ez aritu telefonoz luzaroan hizketan.
- Ez egon aire girotuak zuzenean jotzen duen lekuan.
- Ongi hartu arnasa sudurretik, eta sudur zuloak garbi eduki (gazura erabilia garbitu).

(Iturria: Isabel García López. La Paz ospitalea, Madril)

rretarako. Arazo horien % 70 eta 80 inguru aho-errehabilitazioaren bidez konpontzen dira, eta gainerakoak osatzeko, ebakuntza kirurgikoak egin behar izaten dira, eta batzuetan, kirurgiarekin batera, sendabide laguntzaileak jarri behar izaten dituzte medikuek. Honako hauek dira sendabiderik ohikoenak:

- **Aho-errehabilitazioa.** Hitz egiteko modua aldatzea izaten da kontua, aho-teknika egokia lortu ahal izateko. Aho-higiene pixka bat erakusten zaio gaixoari, eta zenbait neurri harrarazten: oihurik ez egitea eta ez luzaroan hitz egitea atsedean hartu gabe (ordu eta erdi, gehienez).
- **Sendabide teknikoak.** Infekzio-gaixotasunen batek eragiten badio ahotsari, birus bidezko laringitisak, adibidez, antibiotikoak eta hanturen aurkakoak erabiltzen dira.
- **Ahotsaren kirurgia.** Fonomikrokirurgia izeneko teknika oso fina eta kontuzkoa da, eta mikroskopioa erabiltzen du ahots kordetara iritsi eta kaltea eragiten dutenak erazteko (noduluak, polipoak, kisteak eta papilomak, esaterako). Beste ahots-kirurgia bat tiroplastia da, eta ahots korden paralisia sendatzeko erabiltzen da. Ebaki bat egiten dute tiroide kartilagoaren parean (zintzur sagarrean), eta silikona inplante bat jartzen dute, ahots korda paralizatua erdiko lerrera bidal dezan. Teknika kirurgiko honi esker, paralisia sendatu egiten da, eta ebakuntza egin aurretik zeukan ahotsaren berdintsua geratzen zaio gaixoari.
- **Kirurgia kosmetikoa.** Laringearen armazoiaren gain egiten da ebakuntza hau, ahotsa apaltzeko. Ebaki txiki bat egiten dute lehenik, eta sare moduko bat sartzen dute handik barrena, laringearen kartilagoak egokitu eta ahots korden tentsioa gutxitzeko. Espainian egin izan dira beste ebakuntza batzuk alderantzizko helburua lortzeko ere; hau da, ebaki txiki bat egin eta laringeko kartilagoak egokitu dituzte ahots korden tentsioa areagotzeko eta ahotsa zorrotzeko. Pertsona transexualek asko erabiltzen dute kirurgia mota hori.
- **Korda-arteko injekzioa.** Espainian beste teknika bat ere hasi dira erabiltzen ahotsa gaztetzeko. Adinean

aurrera egin ahala, ahotsa ahuldu egiten da, eta ez ditu iristen tonurik zorrotzenak; ahotsak bolumena galtzen du (presbifonia esaten zaio horri). Bitxia da, baina 60 urtetik aurrera, gizonei zorrotzu egiten zaie ahotsa eta emakumeei apaldu. Korda-arteko injekzioaren teknika-ekin, inplanteak jartzen dituzte ahots korden barrenean, eta horrela gaztetzen dute ahotsa. Inplante horiek hainbat materialekin eginak egon daitezke: kolagenoa, hidroxipatita eta gorputz gantza ere bai.

Diagnostikoa, otorrinolaringologoak

Ahots-gorabeheraren bat sortu eta hamabost egunen buruan hobera egiten ez badu (denbora hori behar izaten da hotzeria arin bat sendatzeko), espezialistarengana joan beharra dago. Era horretan beste gaixotasun

batzuk garaiz antzemateko modua ere izaten da, laringeko minbizia, esaterako, nahiz eta gaitz hori ez den oso ohikoa.

Ahots-gorabeheren diagnostikoa egiteko moduak asko hobetu dira azken urteetan. Otorrinolaringologoek analisi teknika erabiltzen dituzte ahots-arazoaren diagnostikoa egiteko, programa informatikoak (analisi akustikoak egiteko eta arnasketa funtzioaren analisisa egiteko) eta laringe endoskopia ere egiten dute.

Gaixoari egiten dizkieten diagnosi-proba guztien artean, laringoestraboskopia da garrantzitsuena (orain bideolaringoestraboskopia egiten ere hasi dira). Proba hori egiteko, hodi txiki kameradun bat sartzen dute ahotik; mihiaren atzeko alderaino iristen da eta ahots kordak ikusteko aukera ematen du. //

60 urtetik aurrera gizonei ahotsa zorrotzu egiten zaie eta andreei apaldu

