



HRIPAVOST

Polona Campolunghi-Pegan

1. Zakaj pride do hripavosti?

Hripavost je zelo pogost klinični simptom, ki lahko nastane zaradi različnih dejavnikov. Glede na mehanizem nastanka ločimo dve vrsti hripavosti, to sta **organska hripavost** in **funkcionalna hripavost**.

O **organski hripavosti** govorimo takrat, ko obstaja organska sprememba na telesnih strukturah, ki sodelujejo pri tvorbi glasu. Lahko pride do spremenjene oblike ali delovanja glasilk, poškodbe živčnih struktur, ki skrbijo za usklajeno delovanje glasilk in grla, drugih boleznih vratnih struktur, ki pritiskajo na grlo ipd.

Funkcionalna hripavost je motnja glasu, ki nastane kljub temu, da v grlu ali na živčnem sistemu ni bolezenskih sprememb, ki bi ovirale normalno tvorbo glasu. Ta vrsta hripavosti je posledica napačnega načina uporabe glasu in je pogosto psihogenega izvora.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Pri hripavosti si lahko z nekaj preprostimi ukrepi pomagata tudi sami. Najbolj važno je, da se izogibate napenjanju glasilk in da glasovno počivate. To pomeni, da čim manj govorite in predvsem ne šepetate. S šepetom namreč še bolj obremenjujete vaše glasilke kot z normalnim govorom. Poskrbite za vlaženje sluznice zgornjih dihal: uživajte dovolj tekočine (vendar ne gaziranih pijač), ki naj ne bo premrzla ali prevroča in vlažite zrak v stanovanju. Poskrbite, da bo nos prehodan, saj se zrak med prehodom skozi nos primerno ogreje in ovlaži, da ne poškoduje sluznice grla. Pomagajo tudi domače inhalacije z vročo vodo ali s timijanovim čajem. Izogibajte se pijačam, ki izsušujejo telo (kava in alkohol). Izogibajte se kajenju in tudi cigaretnemu dimu (pasivnemu kajenju) ter preveč začinjeni hrani.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Če hripavost v dveh tednih ne izgine, morate obiskati zdravnika. Če pa ob hripavosti opazite tudi oteklino na vratu ali krvav izpljunek, morate k zdravniku čimprej.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik vam bo najprej postavil nekaj vprašanj. Zanimalo ga bo, koliko časa ste hripavi, kakšne spremembe glasu opazate, kako so se težave začele, ali pri svojem delu veliko govorite, ali poleg hripavosti opazate še kakšne druge spremljevalne simptome, kako ste si skušali pomagati, ali kadite, ali ste kdaj imeli pekoče bolečine v žlički ipd. Ti podatki so zelo pomembni za ugotavljanje vzroka hripavosti. Sledil bo telesni pregled, pri katerem se bo zdravnik osredotočil na področje dihal in vratu. Pregledal bo ustno votlino in ustni del žrela ter ocenil delovanje pljuč. Otikal bo tudi bezgavke na vratu.



Če bo presodil, da je potrebno, vas bo napolnil k otorinolaringologu. Ta bo s pomočjo ogledalca, ki ga bo vtaknil v ustni del žrela, pregledal glasilke ter ocenil njihovo stanje in delovanje. Včasih tak pregled ni dovolj, zato je za natančnejšo določitev diagnoze potrebna t.i. direktna laringoskopija, ko si glasilke prikažemo s posebnim mikroskopom. Ob neposredni laringoskopiji je možno s sprememb v grlu odvzeti tudi majhen košček tkiva, ki ga nato patolog pregleda pod mikroskopom, da ugotovi, za kakšen bolezenski proces gre.

5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob hripavosti?*

- Akutno vnetje grla in žrela (virusno ali bakterijsko),
- kronično vnetje grla in žrela:
 - zaradi zatekanja želodčne vsebine navzgor po požiralniku (gastroezofagealni refluks),
 - zaradi stalnega draženja sluznice s cigaretnim dimom in pitja žganih pijač,
 - zaradi ponavljajočih se akutnih vnetij grla in žrela,
 - zaradi oteženega dihanja skozi nos,
- preobremenjevanje gasilk (predvsem pri ljudeh, ki poklicno veliko uporabljajo glas: igralci, napovedovalci, učitelji, vzgojitelji, prodajalci, duhovniki ...),
- funkcionalna hripavost (najprej je potrebno izključiti druge možne vzroke).

6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Način zdravljenja hripavosti je odvisen od njenega vzroka. V vseh primerih svetujemo glasovni počitek, vlaženje sluznice in izogibanje kajenju, alkoholu, kavi, gaziranim pijačam in močno začinjnim jedem.

Akutna bakterijska vnetja se zdravi z ustreznimi antibiotiki. V primeru zatekanja želodčne vsebine v spodnji del žrela (gastroezofagealni refluks) se hripavost zdravi z zdravili, ki nevtralizirajo ali zmanjšujejo nastajanje želodčne kisline. Bolnikom se v tem primeru svetuje, da jedo manjše obroke večkrat na dan in da po obrokih ne ležijo. Hripavost zaradi pretirane uporabe glasilk se zdravi z učenjem pravilne tehnike govora pri foniatru. Če so na glasilkah že formirani vozlički, je uspešna kirurška odstranitev nastalih sprememb.

Funkcionalna hripavost je velikokrat zelo težavna in zahteva velik trud bolnika ter terapevtov. Dobre rezultate dosegamo z govorno terapijo, ki vključuje tudi učenje relaksacijskih tehnik. Bolnik se mora med terapijo naučiti pravilne uporabe glasovnih organov. Poleg foniatra morata pri učenju pogosto sodelovati tudi logoped in psiholog.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika, ki je hripav?*

Hripavost, ki v nekaj dneh izzveni, ne potrebuje posebnega spremljanja. Bolniku se po potrebi posreduje navodila, kako se v prihodnje hripavosti izogniti. Dlje časa trajajoča hripavost potrebuje specialistično obravnavo, da se določi vzrok zanjo. Glede na vzrok se otorinolaringolog odloči, ali je potrebno nadaljnje spremljanje bolnika v njegovi ambulanti in kako pogoste kontrole so potrebne.



8. *Ali in kako lahko pojav hripavosti preprečite?*

Hripavost lahko uspešno preprečujete na več načinov. Osnovna priporočila za ohranjanje dobrega glasu so naslednja:

- pravilna uporaba glasu (varčevanje z glasom in učenje pravilne tehnike govorjenja),
- izogibanje glasnemu govorjenju,
- poprava morebitnega slabšega sluha,
- odpravljanje mehanskih ovir in vnetij v nosu, da se vdihani zrak ustrezno očisti, segreje in ovlaži,
- dihanje skozi nos,
- vlaženje zraku (predvsem pozimi ob centralni kurjavi),
- odkrivanje in zdravljenje alergij,
- odpravljanje vnetnih žarišč v ustih in žrelu,
- izogibanje neprestanemu pokašljevanju in odkrhavanju,
- preprečevanje zatekanja želodčne vsebine v spodnji del žrela,
- izogibanje snovem, ki izsušujejo sluznico (alkohol, kava ...),
- izogibanje kajenju in cigaretnemu dimu,
- izogibanje močno začinjenim jedem,
- uporaba zaščitnih mask glede na priporočila na delovnem mestu.