

Kuhu kaob hää!?

Helena Kõrge

<http://www.oh tuleht.ee/705173/kuhu-kaob-haal>

30. november 2015, 09:29

Me räägime, kiljume, karjume, laulame ja naerame samade häälepaeltega. Hää! ei kipu meie mõtteisse just eriti tihti, vähemalt seni, kuni ta ühtäkki kaob.

Õpetajana töötav Mare Viks (33) peab kõva häälega rääkima tihti ja pikalt. Iganädalased 25 tundi gümnaasiumi ja põhikooli klasside ees, klassijuhatamine ning muud kohustused on Mare hääle proovile pannud. Just õpetajatel esineb häälehäireid palju rohkem kui mõne teise ameti pidajatel.

Marel on hää! mitme päeva kaupa "ära käinud" juba gümnaasiumist saadik, kuid pärast naiskooriga liitumist kadus see ühel märtsipäeval nõnda kauaks, et tuli tagasi alles juuli alguses. Mare on iga hetk valmis hääle kadumiseks ja ta ei tea kunagi, millal see tagasi otsustab tulla. "Võtan seda kui paratamatust ja enam ei aja see mind tigidaks ega tee õnnetuks."

Et töö vajab tegemist, on ettevõtlik naine välja mõelnud oma süsteemi: "Kui mu hää! kadus, said õpilased üsna palju iseseisvat tööd teha. Lugesid õpikust tekste, vastasid küsimustele, tegid harjutusi õpikust ja töövihikust, täitsid töölehti. Üsna ruttu võtsin appi arvuti ja projektori. Trükkisin kogu teksti suure kirjasuurusega Wordi dokumendina ja näitasin projektoriga seinale. Õpilased harjusid väga kiiresti. Kui harjutusi oli vaja kontrollida, kasutasin lauale koputamist (õige vastus) ja vilega vilistamist (vale vastus). Minu meelest töötab."

Kui teretamist ei kuule

Marele meenuvad juhtumid poes, kui oli tarvis leti taga olevalt müüjalt midagi küsida. See osutus keeruliseks, sest müüja lihtsalt ei kuulnud, mida ja kui palju ta saada tahab. Tööl käis õpetaja ringi märkmiku ja pastapliiatsiga ning suhtles kirjalikult. "Imselt peaks igaks juhuks ka poodi paberi ja pliiatsi kaasa võtma," märgib naine. "Ühel korral sain kassapidajalt pahandada, et miks ma teda ei tereta, kui tema mulle tere ütleb. Ausalt, ma ütlesin talle tere, aga ju siis seda polnud kuulda."

Kui Mare tunneb, et hää! hakkab väsima ja pole mugav rääkida, räägib ta lihtsalt vähem, või veel parem – on vait. Hetkelist leevendust toob ka vee joomine. Logopeedidelt ja arstidelt on ta saanud näpunäiteid mitmesugusteks harjutusteks. "Tean, et pean kontrollima oma hingamist ja sellega rääkimist toetama, mitte tegema häält ainult häälepaelte jõul."

Kui laul pole puhas

Vähemalt sama suur riskirühm õpetajate kõrval on lauljad, kes teenivad oma häälega elatist. Sageli panevad nad oma hääleorganid proovile karmides tingimustes (suutsune ja kuiv õhk, külm ilm, pingutamine, pikad päevad).

Triin Ella, rahvusooperi Estonia metsosopran ning Tallinna muusikakeskkooli laulueriala õpetaja ja kooride hääleseadja selgitab, et laulmise ajal ei vibreeri ainult häälepaelad, vaid töötab terve keha, eriti hingamislihased, mis suunavad hääle nn resonaatoritesse, milles on luustik. Seejuures on tähtis osa ka rühil. Stressis inimesel on toonus madal ja tema lihased

ei saa töötada pingutuse-lõdvestuse printsiibil. Niisuguses olukorras kipub tekkima ülepinge ja seejärel probleemid häälepaeltega, mis on selle ahela nõrgim lüli.

“Kokkuvõtlikult võiks öelda, et kui terve keha lihased ei toeta hääle kasutamist, jäävad häälepaelad üksi ja nad lihtsalt ei pea koormusele vastu,” sõnab Triin Ella.

Kui kuulaja tajub, et kontserdil pole esitus puhas, ei pruugi olla probleem laulmise ebapuhtuses, vaid hääle vales tehnikas või üldse tehnika puudumises. Sama võib juhtuda ka siis, kui laulja on olnud ülekoormatud, laulnud haige häälega või on esinemise pärast närvis.

“Gripi korral ei aita tõesti miski ja mina konjakit juua ei soovita. See aitab parimal juhul viieks minutiks, kuid siis on häääl jälle läinud.” Kui aga keha on muidu terve ja viirustest vaba, üksnes häääl on ära, kasutab Triin oma salanippi. “Õhtul lasta 1 klaas tumedat õlut keemiseni soojaks ja lisada palju mett. Seal on palju B-vitamiini, mis mõjub häälele hästi.”

Kindlasti soovitab ta proovida kõnetehnikaharjutusi, õppida hingama kõhu- ja seljalihastega ning tegeleda joogaga, mis aitaks õigesti hingamise muuta harjumuspäraseks ka igapäevaelus.

Kui viirus murrab

Kõige sagedamini kaob häääl ära külmal ja niiskel ajal, kui nõrgenenud immuunsüsteemi tõttu on lihtne endale mõni külmetushaigus külge haakida. Peamiselt viirusliku külmetuse tekitatud kõrripõletik ehk larüngiit levib häälepaeltele, need tursuvad ning häääl võib muutuda kähedaks või koguni täiesti kaduda.

Samamoodi võib häälepaeltele mõjuda pikalt töötava konditsioneeriga kuiv õhk. Kuna kõrripõletiku kõige sagedasem põhjus on viiruslik, pole seda vaja antibiootikumidega ravida, välja arvatud juhul, kui kaasneb äge kõha ja haigus kestab üle nädala. Sel juhul võib tegu olla siiski bakteriaalse infektsiooniga.

Põhiline ongi kõrripõletiku korral end hoida ja vähe rääkida, ka mitte sosistada. Rääkimine teeb põletikus häälepaeltele halba ning tagajärjeks võib olla krooniline põletik. Veel soovitatakse õhu niisutamist auruga, sest igasugune tolm ja kuivus soodustavad larüngiidi teket.

Kui hobid on kahjulikud

Suitsetamisel ja alkoholi tarvitamisel on hääle kähedaks muutumises tõestatud mõju. Põhja-Eesti regionaalhaigla pea- ja kaelakirurg Lauri Maisvee selgitab, et tubakasuits kahjustab kõri limaskestast otsese kontakti kaudu; alkoholi toime on süsteemne, see viib organismist vedelikku välja ja nii tekib muu hulgas ka kõris limaskestade liigne kuivus.

Lisaks mõjutab alkohol närvisüsteemi tundlikkuse ja mootorika eest vastutavaid närvilõpmeid, mis võib häirida kõrilihaste peenmootorikat, põhjustada kõrilihaste ülemäärast pingutamist ja takistada kõri tundenärvide talitlust. Samuti suurendavad kõnealused kahjulikud hobid kõrivähi tekke tõenäosust.

Kui põhjuseid mujalt otsida

Häälekaotuse taga võib teinekord olla ka midagi keerukamat kui iga-aastane viirusnakkus. Näiteks kui magu viskab mao-happe tihti üles söögitorru, on tegemist reflukshaigusega.

Seda iseloomustavad tavaliselt kõrvetised, kibe või hapu maitse suus, hingamisraskused, hääle kähedus ja kurguvalu. Ka tervetel inimestel võib neid nähte elu jooksul esineda.

Arvatakse, et maohappe tagasivoolu võib põhjustada söögitoru alumise osa lõtvumine ja kõrgenenud rõhk maos (rasedus, ülekaal, kitsad riided) või maksame hoopiski lõivu oma kehvade toitumisharjumuste ja töödeldud toidu eest.

Sümptomite avaldumisel tuleks kindlasti minna arsti juurde, kes määrab õige diagnoosi ja ravimid. Ilma nendeta võivad vaevused sagedeneda, söögitoru ja häälepaelad happe tagajärjel kahjustuda ning eelsoodumus söögitoru vähiks suurened.

Sarnaselt reflukshaigusega teeb ka limaskesta tekitatud liigne lima kurgule häda. Lima koguneb kurku ning peale köha, köditava kurgu, hingamisraskuste, iivelduse ja roidumuse on sümptomiks ka kare või kaduv hääl. See tekib sageli allergilise nohu või põsekoopapõletiku tagajärjel ning on ravitav allergiaravimitega või põletiku korral antibiootikumidega.

Doktor Lauri Maisvee lisab, et hääle kadumist võivad põhjustada muudki haigused. “Sagedasemad häälehäirete haiguslikud põhjused on kas anatoomilised (struktuurilised ehk ehituslikud) või funktsionaalsed (talitlushäiretest tingitud),” sõnab ta.

Enam levinud anatoomiliste põhjuste hulka kuuluvad häälepaelte papilloomid, granuloomid, sõlmed ja polüübid, krooniline limaskesta turse, kõriõõs, limaskestaliited, kontakthaavandid, kõri trauma, vananemisega kaasnev häälepaelte atroofia ja ka kõri pahaloomulised kasvaja.

Funktsionaalseid põhjuseid võib olla samuti erinevaid: kõri lihaste toonuse häired, psühhogeensed probleemid, spasmoodiline häälehäire, sisenõristusnäärmete talitlushäire, neuroloogilised põhjused (häälepaelte halvatus). “Igal juhul tasuks üle kahe nädalase häälekäheduse korral oma perearstiga konsulteerida,” soovib arst.

Kui põletik muutub krooniliseks

Kõikidest eelnimetatud haigusnähtudest võib välja kujuneda krooniline kõripõletik ehk hääle kaotus, mis võib kesta kuid või ise aastaid. Tavaliselt leidub sellele mingisugune põhjendus, nagu hääle üleliigne pingutamine, maohappe tagasivool, krooniline põsekoopapõletik, limaskesta üleliigne limatekitamine, keemilise mürgiga kokkupuude või liigne suitsetamine ja alkoholi joomine.

Haigus hiilib ligi aastate jooksul, kus hääl muutub aina tihedamini kähedaks ning kurk hakkab endast tunda andma. Muid vaevusi tavaliselt ei ole.

Kui hääl on juba kadunud

Dr Lauri Maisvee soovitab

Esmased kodused abinõud:

- räägi minimaalselt, võimalusel pea kinni täielikust vaikimisrežiimist,
- väldi sosistamist,
- hinga sisse sooja auru (keeduvette võid lisada näiteks mõned tilgad eukalüptiõli),
- kurista neelu sageli lahusega, kus on 200 ml leiges vees lahustatud pool teelusikatäit soola, pool lusikatäit söögisoodat, pool lusikatäit mett või siirupit,
- et tagada limaskestadele küllaldane niisutus, joo 8–10 klaasi vett ööpäevas,
- väldi kofeiini ja alkoholi sisaldavaid jooke,
- hoia oma kaela rohkem külmetamast.