



**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ**  
**KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI A.B.D / ODYOLOJİ BİRİMİ**  
**SES KISIKLIĞI HASTALARINA YÖNELİK BİLGİLENDİRME FORMU**

İnsanda ses, akciğerler, soluk borusu, gırtlak, boğaz, burun, ağız, dil, dudak ve dişlerden oluşan sistemin koordineli çalışması ile meydana gelir. Bu sistem, ortamdaki her türlü değişiklikten kolayca etkilenecek kadar hassastır. Ses organını korumaya yönelik tüm davranışlara ses hijyeni denilmektedir.

**SES HİJYENİ**

- Sık ve şiddetli boğaz temizlemeden, sık ve şiddetli öksürükten kaçınılmalıdır. Genelde gıcıklanmayı önlemek ya da mevcut salgıları temizlemek için boğazımızı kazır gibi öksürme ihtiyacı hissedilir. Ancak bu hareket ses tellerinin çok şiddetli şekilde birbirine çarpmasına ve tahrişine neden olur. Boğaz temizleme hareketinden vazgeçilemiyorsa en sessiz şekilde yapılmalı ve sık aralıklarla su içilmelidir.
- Uykusuzluk ve aşırı stresten uzak durmaya çalışılmalıdır.
- Sesinizi kullanılırken solunum kontrolü sağlanmalıdır.
- Ses dayanma sınırının ötesinde zorlanmamalıdır. Aşırı şiddette konuşulmamalı, çığlık atılmamalıdır. Ani bağırımlardan kaçınılmalıdır.
- Uzak mesafeden seslenmekten ya da konuşmaktan kaçınılmalıdır.
- Gürültülü ortamda konuşmaktan kaçınılmalıdır.
- Tozlu, kuru ve gürültülü yerlerde konuşmak ses yorgunluğu, boğazda ağrı ve ses kısıklığına neden olmaktadır. Bunun için en iyisi böyle ortamlarda az konuşmaya dikkat edilmelidir.
- Bol sıvı alınmalı, ses için nemli ortam sağlanmalıdır.
- Çok sıcak ya da soğuk yiyecek ve içeceklerden kaçınılmalıdır.
- Sigara, kahve, çay, mentollü pastiller ve aşırı alkol tüketilmemelidir.
- Allerji, sinüzit, farenjit, otit, burun tıkanıklığı, reflü varsa tedavisi uygulanmalı, boş mide ile yatmaya dikkat edilmeli, uygun yastık kullanılmalıdır.
- Konuşmanızı rutinleştirin, tonlamalardan kaçının, sakın tane tane konuşmayı kendinize alışkanlık haline getirin.