**Promuklost kod djece**

Glas je "normalan"onda kad uz minimalan utrošak energije dostigne dobar komunikacijski i estetski učinak. Glasovnim oštećenjima zovemo sve ono što smanjuje učinak komunikacije i čini glas manje ugodnim, pri čemu govornik za primjereno jak i ugodan glas troši previše energije. Najčešći (prisutan u 50-60% školske djece) poremećaj glasa u dječjoj dobi je **promuklost ili disfonija**. S obzirom na njegovu učestalost te na pretpostavku da je zdrav dječji glas preduvjet za razvoj zdravog glasa odrasle osobe potrebna je pojačana briga o dječjem glasu već od najranije dobi.

Ovisno o duljini trajanja simptoma, govorimo o:

* *akutnoj, iznenadnoj, kratkotrajnoj i prolaznoj promuklosti* (uglavnom uzrokovana virusima, prehladama ili kraćom zlouporabom glasa)
* *kroničnoj promuklosti koja traje dulje vrijeme*

**Uzroci dugotrajne promuklosti:**

* najčešći je ***kronični laringitis ili kronična upala sluznice grkljana*** -posljedica kronične iritacije grkljana nekim štetnim čimbenicima iz okoliša (npr. dimom cigarete, prašinom), zbog trajne i česte profesionalne upotrebe glasa i glasnica ili kod glasnog i dugotrajnog govorenja, te pogrešne upotrebe glasa. Češća je u osoba koje dišu isključivo na usta zbog dugotrajne opstrukcije nosa ili čestih upala u području dišnih putova kao i kod osoba koje dugotrajno kašlju uslijed astme, bronhitisa, kroničnih upala sinusa ili mandula.
* ***polipi glasnica***  - benigne tvorevine na glasnicama, posljedica su kronične iritacije glasnica  upale ili mehaničkih iritacija. Iako su benigni, obvezno je njihovo kirurško odstranjenje
* ***vokalni čvorići*** ili ***noduli*** (izbočenja slobodnog ruba glasnica) kao posljedica dugotrajnog mehaničkog podražaja glasnica u muške djece u dobi između 5 i 12 godina i ljudi koji se profesionalno bave pjevanje te ljudi koji i inače puno govore, a pogrešno upotrebljavaju glas. Uglavnom nisu veći problem, samostalno nestaju do puberteta i nije ih potrebno kirurški odstranjivati.
* ***papilomi*** su izrasline na glasnicama uzrokovane virusima, u velikom postotku skloni ponavljanju. Teško i dugotrajno se liječe. Kod vrlo male djece, papilomi u području grkljana veliki su terapijski problem, više zbog stalnih recidiva i poteškoća disanja nego zbog same promuklosti.
* ***hiperkinetička disfonija*** se javlja kao sekundarni mehanizam kod već postojećih organskih promjena na glasnicama ili kao primarni funkcionalni poremećaj. Uzrokovana je dugotrajnom, pogrešnom uporabom glasa, najčešće vikanjem, preglasnim govorom, napetim vokalnim igrama, pretjeranim čišćenjem grla ili kašljanjem. Glas djece je hrapav, šuman, mukao, s oscilacijama intenziteta i glasnoće.

**SAVJETI ZA ČUVANJE GLASA I GLASNICA**

* izbjegavati preglasan i naporan govor; nepotrebno i dugotrajno vikanje, dozivanje na daljinu, te govor u buci
* izbjegavati ustrajno i pretjerano čišćenje grla ili kašljanje, bolje je nježno gutanje
* izbjegavati boravak u prostorijama s vrućim, prehladnim, suhim i zagađenim zrakom
* izbjegavati prezačinjena jela i pića koja iritiraju sluznicu larinksa
* piti dovoljno vode

Pripremila:

Mihaela Gaća

stručni suradnik - logoped