

# על מיתר דק

הראה לי את מיתרי הקול שלך ואומר לך מה עיסוקך. ד"ר יונתן להב, מומחה בכיר לכירורגיה של מיתרי הקול, הפרעות נשימה ובליעה, מדווח על תופעה של צרידות קשה אצל בחורי ישיבה, מסביר מה הגורמים לה ומעניק לנו המלצות למניעה ולטיפול.

שמתלהבים יותר- הננים יותר מהלימוד ומתלהבים עוד יותר. זה נפלא, אך הם אינם מודעים עד כמה הם מאמצים את הקול. נוסף לכך את העובדה שלרוב הם אינם ישנים מספיק, ולפעמים מעשנים או נחשפים לעישון פאסיבי- עישון עושה נזק בל יתואר למיתרי הקול. בחורי ישיבה בני 20 פלוס, מגיעים אליי עם צרידות קשה מרוד, ואני מאבחן פוליפים ענקיים על מיתרי הקול, קרעים ודלקות, זו תמונה שמאוד מאפיינת את הקבוצה הזאת. התופעה הזאת שכיחה גם אצל תלמידים וגם אצל המורים בישיבה, שמאופיינת בסגנון הוראה מיוחד שמשלב לימוד ודיבור בקול רם ומתלהב."

מורות וגננות, לעומת זאת, הן קבוצה שונה שמאופיינת יותר בדיבור ממושך לאורך שנים. "זו אוכלוסייה שנמצאת בחזית מבחינת מיתרי הקול, הן מלמדות במשך שעות, יום יום, במשך שנים, מה שגורם לשחיקה קולית בלתי פוסקת, ובנוסף תקופות של מאמץ יתר כמו ערבי חגים, סופי שנה ופרויקטים שבהם נדרשים לאמץ את הקול. ככל שיורדים בגיל, המאמץ גדול יותר- תפקידן של גננות ומורות בכיתה א' יותר תיאטרלי, מאופיינים בהתפרצויות של קול עם הוצאת הרבה מאוד אנרגיה. המורה מדברת כל היום ובסוף יום היא מגיעה הביתה והגרונ שלה "גמור". מורות סובלות יותר מבעיה של יבלות על מיתרי הקול."

## איך שומרים על מיתרי הקול? כדי למנוע נזקים למיתרים

"חשובה בראש ובראשונה המודעות. יש לגלות ערנות לסימני אזהרה ולא להתעלם מעייפות בדיבור או צרידות שנמשכת ולא משתפרת". ד"ר להב ממליץ: "להיכנס למשטר של צמצום- להוריד את הטון, לדבר יותר בשקט ולהפחית את כמות הדיבור. בנוסף, להרבות בשתיית מים, להקפיד על ארוחות מסודרות (למניעת חומציות שעולה מהקיבה). אם אין שיפור כעבור מספר שבועות- יש לפנות למומחה א.א.ג, רצוי למומחה למיתרי הקול שבמרפאתו ציוד מתאים. הגישה השמרנית היא כאמור, להוריד הילוך. במידה ואין הטבה, או שאובחנו ממצאים כמו ציסטה, פוליפ או קרע שלא יסתדרו מעצמם, נדרש ניתוח המבוצע במכשור מאוד עדין, ללא חתך חיצוני. חשוב לטפל במועד על מנת למנוע פגיעה קבועה בקול!"



צרידות, מעניין לגלות, אינה נחלתן של מורות וגננות בלבד. תלמידי ישיבה רבים, מספר ד"ר יונתן להב, מומחה לניתוחי גרון ומיתרי הקול, לוקים בצרידות קשה ביותר, בשל סגנון הלימוד והדיבור שלהם- תופעה שניתן למנועה באמצעות הקפדה על כללי מניעה פשוטים. עישון, אגב, הוא אחד ממחוללי הנזק המובילים למיתרי הקול.

הקול אומר הכל. המוטו של ד"ר להב הוא: הראה לי את מיתרי הקול שלך- ואומר לך מה עיסוקך. ד"ר יונתן להב, מומחה לרפואת א.א.ג ומנהל השירות למחלות מיתרי הקול, הפרעות נשימה ובליעה במרכז רפואי "קפלן" ובמרכז א.ר.ם לרפואת א.א.ג, ניתוחי ראש צוואר, נוירוכירורגיה, פה ולסת ב"אסותא", מסוגל "לקרוא" את המיתרים- ולזהות את האדם על פי אופיו, המקצוע שלו ואפילו הרגלי העישון שלו... כל קבוצה מאופיינת בהתאם לנזקים שנצפים במיתרי הקול שלה- מורות וגננות, אנשי שיווק, צוותי ניהול. כאשר מיתרי הקול מתפקדים, לא מבחינים בהם. אבל כשמופיעה בעיה בקול- היא עלולה לפגוע קשה בתפקוד ובאיכות החיים.

מעט רקע: מיתרי הקול הם זוג שרירים מצופים בכמה שכבות, הם נמצאים על קנה הנשימה, וממלאים תפקידים מגוונים שהדיבור הוא רק אחד מהם. נזק למיתרים נגרם כתוצאה משימוש יתר. זה לא שאנחנו מדברים יותר מדי, אלא שעושים זאת בצורה לא נכונה, בכמות מוגזמת או בצורה מופרזת.

המיתרים מאוד עמידים: הם נפתחים ונסגרים מאות פעמים במהלך משפט בודד, עשרות אלפי פעמים בכל שיחה. אם נדבר יותר מדי, חזק מדי, מהר ובצורה מאומצת, עלולים להיגרם קרעים ודימומים על מיתרי הקול, יבלות, פוליפים, ציסטות, בצקות ודלקות כרוניות. הכל אינדיבידואלי, כמובן- יש מורה שמלמדת 40 שנה ללא בעיה, ואחרת תצטרך כעבור מספר חודשי עבודה. הנזקים למיתרים מתבטאים בצרידות, עייפות בדיבור, כאבים, קושי בנשימה ואף אובדן של הקול.

לא מעט בחורי ישיבה, נוטים לפתח פוליפים על מיתרי הקול, בשל עיסוקם הייחודי. ד"ר להב: "מדובר בגברים צעירים, עם הרבה מאוד מוטיבציה, רצון ללמוד מהבוקר עד הערב, במקרים רבים ללא גבולות מוגדרים. הם לומדים בחברותא בקול רם, במקום רועש ( היכל הישיבה...), וככל