**Пропал голос: что делать?**

Очень много людей сталкивались с такой проблемой как потеря голоса. Еще вчера все было хорошо, но уже утром пропал голос, стало тяжело разговаривать даже шепотом.

**Причины потери голоса**

Формирование голоса происходит при помощи голосовых связок. Если они повреждаются или воспаляются, может произойти потеря голоса.

Существует несколько причин, почему пропадает голос:

* инфекционные и воспалительные заболевания горла и гортани. Самое распространенное из них – ларингит.
* перенапряжение голосовых связок. Чаще всего эта патология беспокоит людей, которые вынуждены много и долго разговаривать, использовать голосовые связки «по максимуму»: педагоги, экскурсоводы, артисты, певцы.
* при наличии на голосовых связках доброкачественных или злокачественных новообразований (полипы, кисты, фибромы, «певческие узелки») голос тоже может быть хриплым или пропадать.
* психоневротические расстройства также могут привести к потере голоса.
* в период полового созревания у мальчиков может наблюдаться «ломка» голоса. Характерна охриплость, изменения тона голоса. Никакого лечения не требуется, по мере взросления это явление проходит самостоятельно.

**Как вернуть пропавший голос?**

* Если причина потери голоса кроется в наличии простудного или инфекционного заболевания, необходимо обратиться к врачу и принимать назначенное лечение. После выздоровления голос восстановится.
* При перенапряжении связок для восстановления голоса могут помочь народные методы: различные отвары трав (анис, ромашка, подорожник, лаванда). Хорошим эффектом обладает коктейль из теплого молока с медом.
* При проблемах с голосом показано обильно теплое питье.
* Молчание – золото! При потере голоса старайтесь как можно меньше разговаривать, обеспечьте своим голосовым связкам покой, так они быстрее восстановятся.
* **Рецепт для быстрого восстановления голоса из анисовых семян: пол стакана анисовых семян залить стаканом воды и варить 15 минут, процедить, добавить четвертую часть стакана меда и закипятить. Снять с огня и добавить столовую ложку коньяка. Принимать через каждые полчаса по одной столовой ложке.**

**Что нельзя делать, если пропал голос?**

* Нельзя разговаривать. Шепот также противопоказан, так как при шепоте голосовые связки напрягаются еще больше, чем при обычной речи.
* Нельзя курить. Табачный дым раздражает связки и приводит к еще большей осиплости голоса.
* Нельзя дышать ртом. Ротовое дыхание приводит к тому, что слизистые оболочки пересыхают, горло и гортань раздражаются еще больше. При носовом дыхании воздух увлажняется и прогревается, в дыхательные пути попадает «правильный» воздух.
* Нельзя употреблять в пищу острые и соленые блюда, газированные напитки. Еда должна быть теплой, а не горячей.