

بهداشت حنجره و آواز

آشنایی با مشکلات تارهای صوتی و توصیه های علمی و عملی
جهت مراقبت از حنجره برای هنرچویان آواز

به کوشش دکتر ممر اندواری

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار ..
۹	دیباچه
بخش اول - آناتومی و فیزیولوژی	
۱۵	۱-۱ آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تنفس
۱۶	۱-۲ آناتومی و فیزیولوژی حشره
۲۱	۱-۳ مشخصات فیزیکی صدا برای اجرای آوار
۲۳	۱-۴ عوامل موثر بر نارکی یا کلفتی و طنین صدای اسنان
بخش دوم - نشانه های برخی از بیماریها	
۲۷	۲-۱ خشونت صدا
۲۹	۲-۲ صاف کردن صدا
۳۱	۲-۳ سرفه
۳۳	۲-۴ تنگی نفس
۳۴	۲-۵ نفس صدا دار یا استریدور
۳۶	۲-۶ کاهش یا ضعف شنوایی
بخش سوم - برخی از بیماریها	
۴۵	۳-۱ بیماریهای گوش
۴۷	۳-۲ بیماریهای بینی و سینوسها
۵۳	۳-۳ بیماریهای دهان و حلق
۵۷	۳-۴ بیماریهای حشره و تارهای صوتی
۶۶	۳-۵ بیماریهای ریه

بحث چهارم - توصیه های بهداشتی

۷۳ ۱- ۴ تاثیر عوامل جسمی و درونی بر صدا

۸۴ ۲- ۴ تاثیر عوامل محیطی و بیرونی بر صدا

بحث پنجم - تاثیر موسیقی بر انسان

۹۷ ۱- ۵ تاثیر موسیقی بر درمان

۱ ۲- ۵ تاثیر موسیقی بر یادگیری و در کودکان

۳- ۵ تاثیر ردیفهای آوار ایرانی بر روی حالات عاطفی و روحی

۱۳ انسان

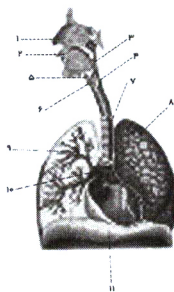
۱۰۶ منابع

۱-۱- آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تنفس

تنفس فرایندی است که از طریق آن، بدن برای تولید انرژی اکسیژن کسب می‌کند و دی‌اکسید کربن را دفع می‌کند. هوا از طریق بینی یا دهان وارد شده و از طریق نای (لوله هوا) به طرف نایژه‌ها (راه‌های هوایی تحتانی)، بایژک‌ها (راه‌های هوایی کوچکتر) و ریه‌ها می‌رود. بایژک‌ها به کیسه‌های هوایی حتم می‌شوند که در اطراف آب‌های رگ‌های حوی قرار دارند. در اینجا اکسیژن وارد حون شده و دی‌اکسید کربن از حون به ریه‌ها بر می‌گردد تا به خارج رانده شود. حلق و حنجره (که حاوی طناب‌های صوتی برای تولید صدا می‌باشد) نیز در مسیر راه‌های تنفسی قرار دارند.



۱۵



آناتومی دستگاه تنفس انسان

- ۱- حفره بینی
- ۲- حفره دهان
- ۳- اپی‌گلوت
- ۴- حنجره
- ۵- حلق
- ۶- طناب صوتی
- ۷- نای
- ۸- ریه
- ۹- بایژکها
- ۱۰- نایژه
- ۱۱- دیافراگم

عصلات ریادی در روید تنفس دحالت دارند تعدادی از
عصلات که سب بالا بردن قفسه سینه می‌شوند به عصلات
دمی، و آن تعداد از عصلات که سب پائین آوردن قفسه سینه
می‌شوند به عصلات باردمی طبقه‌بندی می‌گردند عضله
دیافراگم با حرکت رو به پائین و رو به بالا سب افزایش و
کاهش طول قفسه سینه می‌شود عصلات بین دنده‌ای، عضله
حناعی چپری پستانی و عضله راست شکمی بیر در تغییر حجم
قفسه سینه دحالت دارند

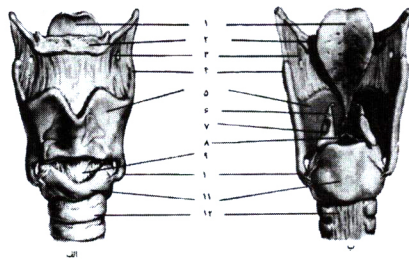
۲-۱- آناتومی و فیزیولوژی حنجره

تولید صدا در اسان توسط حنجره است که از سومین تا
ششمین مهره گردن امتداد دارد حنجره در بالا به وسیله
سوراج فراخی به پایین حلق بار می‌شود و در پائین به بای
می‌پیوندد

داربست سفت و محکم حنجره، سیستمی متشکل از
چندین عسروف و یک استخوان نام لامی یا هیوئید (Hyoid)
است عسروفها شامل سه عسروف فرد به نامهای عسروفهای

هرمی (Arytenoid)، قربی (Corniculate) و میخی
(Cuneiform) می‌باشند

در حلوئ گردن عسروف تیروئید، که بزرگترین
عسروف حنجره است قرار دارد این عسروف از دو ورقه
تشکیل شده است که ورقه‌ها در حلو بهم چسبیده و راهیه‌هایی
درست می‌کند عسروف هرمی دو رائده دارد، قسمت قدامی
عسروف، رائده صوتی (Vocal Process) نام دارد که هر یک
از طناب‌های صوتی حقیقی از عقب به رائد صوتی این
عسروفها می‌چسبند و در حلو بیر به هم پیوسته و به سطح
حلفی قسمت میانی عسروف تیروئید که محل ثانی است متصل
می‌شوند با حرکت عسروفهای هرمی به چپ و راست،
طناب‌های صوتی از هم دور یا به هم نزدیک می‌شوند



عسروفهای حنجره.

- ۱- ای‌گوت ۲- استخوان لامی ۳- عسای بیروید ۴- ساح فوقانی
- عسروف تیروئید ۵- تیغه عسروف تیروئید ۶- عسروف قربی ۷- عسروف هرمی
- ۸- رباط صوتی ۹- رباط انگشتری ۱۰- شاح تحتانی عسروف تیروئید ۱۱-
- عسروف انگشتری ۱۲- بای