

16 апреля  
2026 года

# Единый день здоровья



## К сведению:

### По данным ВОЗ:

голосовые расстройства затрагивают миллионы людей по всему миру;

90% людей, обладающих голосоречевыми профессиями, сталкиваются с нарушениями голоса.

### Обратите внимание:

уникальность голоса - как отпечатки пальцев. В мире нет двух абсолютно одинаковых голосов;

голос может меняться в зависимости от эмоционального состояния человека. Например, страх или волнение могут привести к повышению тона и изменению интонации;

на качество голоса влияют не только голосовые связки, но и дыхание, работа мышц шеи и артикуляция. Правильная техника речи помогает сохранить голос здоровым и улучшить его качество;

исследования показывают, что тембр голоса может влиять на первое впечатление о человеке. Низкий голос часто ассоциируется с уверенностью и силой, в то время как высокий голос может восприниматься как более нежный и мягкий;

голос является одним из основных инструментов коммуникации и самовыражения.

## Международный день голоса

Ежегодно 16 апреля во всем мире отмечается Международный день голоса - глобальная инициатива, призванная привлечь внимание к уникальному феномену человеческого голоса, его роли в жизни людей и важности заботы о голосовом здоровье.

В 2026 году праздник проходит под девизом «**Заботимся о своем голосе!**», который напоминает каждому из нас о том, что голос - не просто инструмент общения, но ценный дар, требующий бережного отношения и регулярной заботы.

Голос сопровождает человека на протяжении всей жизни. С его помощью мы общаемся, передаем информацию, выражаем эмоции, творим искусство и заявляем о себе миру. Для одних голос - средство профессиональной деятельности (педагоги, врачи, юристы, актеры, певцы), для других - способ самовыражения, для всех без исключения - основа полноценной коммуникации и социальной жизни.

Однако, как и любой инструмент, голос нуждается в правильной эксплуатации и своевременной профилактике. Перенапряжение голосовых связок, неправильная голосо-

вая техника, курение, стресс, несвоевременное лечение простудных заболеваний - все это может привести к серьезным проблемам вплоть до полной потери голоса.

Забота о здоровье голоса - это забота о качестве жизни. Своевременная профилактика и правильный уход помогут сохранить голос на долгие годы.



## Профилактика заболеваний голоса

Голос как основной механизм коммуникации наряду со слухом и зрением нуждается в заботе и внимании.

### Риски для голоса:

**Перегрузка голосовых связок.** Чрезмерное использование голоса в профессиях, таких как преподавание или работа с клиентами, может привести к голосовым расстройствам.

**Неправильная техника речи.** Неверное дыхание, резкие изменения громкости голоса и плохая артикуляция приводят к напряжению в голосовых связках.

**Недостаток увлажнения.** Воздушная среда в помещениях с кондиционерами может вызывать обезвоживание слизистых оболочек, что отрицательно сказывается на качестве голоса.

**Заболевания дыхательных путей.** Острые респираторные инфекции и аллергии и могут вызвать охриплость и потерю голоса.

**Курение и злоупотребление алкогольными напитками.** Всего одна выкуренная сигарета за сутки приводит к нарушению работы голосового аппарата и изменению голоса. При постоянном покашливании от курения слизистая оболочка гортани пересыхает, что в дальнейшем может приводить к возникновению кашля при любой перемене температуры или влажности воздуха.

Алкоголь раздражает и пересушивает голосовые складки, приводя к хроническим изменениям голоса. Под воздействием алкоголя связки теряют эластичность, голос становится более слабым, сильным, глухим и грубым.

**Стресс и усталость.** Эмоциональное напряжение и физическая усталость могут создать дополнительную нагрузку на голос.

### Меры профилактики:

**Правильная гигиена голоса.** Регулярные перерывы в

разговоре и избегание шепота или чрезмерного громкого звучания помогут снизить нагрузку на голосовые связки.

**Гидратация.** Употребление достаточного количества жидкости поддерживает оптимальную влажность верхних дыхательных путей.

**Правильная техника дыхания.** Занятия по ораторскому мастерству или вокалу помогут развить правильные дыхательные привычки и улучшить качество голоса.

**Устранение вредных привычек** таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя. Вредна для голоса также холодная, горячая, острая или слишком соленая пища.

**Регулярные медицинские осмотры.** Посещение отоларинголога и консультации при первых признаках дискомфорта в горле или изменениях голоса помогут предотвратить серьезные проблемы.

