



Не теряйте голос!

КАК СБЕРЕЧЬ ГЛАВНОЕ
«ОРУДИЕ ТРУДА»
ПЕВЧИХ И ЧТЕЦОВ —
СОВЕТУЕТ ФОНИАТР

Евангельское слово, проповедь, возглас, молитвы особенно проникновенны, если произнесены или пропеты сильным и чистым голосом. Всем тем, для кого голос — рабочий инструмент, специалисты рекомендуют не только бережно к нему относиться, но и регулярно проверяться у специального врача — фониатра. Заслуженный врач России Надежда Гвоздецкая работает в этой области более 40 лет. Священнослужители попали в список ее пациентов примерно 20 лет назад, после того как за помощью к ней обратился один московский священник. «Журнал Московской Патриархии» узнал у фониатра, что опаснее всего в работе певчих, как быстро восстановить голос и почему удобный головной убор не менее важен для связок, чем теплая обувь.

— *Надежда Сильвестровна, как проходит первичный прием? Чем он отличается от приема, например, у отоларинголога?*

— Первичный прием — это прежде всего тщательный осмотр и затем обстоятельная беседа. Необходимо узнать, как пациент поет, как говорит, как дышит, и, самое главное, ка-

кая у него голосовая нагрузка. Только потом я назначаю медикаменты.

Очень важная составляющая лечения — фонопедия (см. Справку). Эти занятия необходимы практически всем певцам, чтецам и ораторам, чтобы сохранить нормальный голос. Это работа над опорой дыхания и, как мы говорим, звуковыведением.

— *С какими жалобами к вам чаще всего обращаются?*

— Приходят пациенты с кровоизлияниями, с потерей голоса. Пока я беседую со священнослужителем или певчим, то уже многое слышу. При ларингите, например, голос грубый, низкий, хриплый. Смотрю, нет ли патологии носа, горла, гортани, ушей, щитовидной железы. Если я замечаю гастроудоденальный рефлюкс, значит, нужна консультация гастроэнтеролога. Всё это — причины, из-за которых голос не звучит.

Если оперные артисты готовятся к вокалу всю жизнь, то многие певчие оказываются на клиросах совершенно неподготовленными. Пришли, образно говоря, с улицы и стали петь. А у них может быть целый букет недугов: искривлена носовая перегородка, хронические риниты, отиты и тонзиллиты. Прибавьте к этому сквозняки,

столь частые в больших соборах, холодные каменные полы. Понятно, что нагрузка на голос возрастает. Словом, огромное поле деятельности для фониатра.

— *А какие на ваш профессиональный взгляд есть еще факторы риска для голосов священников или певчих?*

— Этих факторов не так мало, как может показаться на первый взгляд. Служба в храме совершается круглый год, в любое время что-то может случиться с голосом. Но, конечно, Рождество, Крещение, Пасха — самое тяжелое время для врача-фониатра. От постоянной голосовой нагрузки священники и певчие сильно устают. А где усталость — там недалеко и до болезни. Прибавьте и другие факторы риска: эмоциональная нагрузка, условия, в которых находятся священники и хор — множество горящих свечей, скопление людей. К тому же некоторые прихожане приходят в церковь в больном состоянии — с вирусными инфекциями, с бронхитами и даже с пневмониями. И конечно, это служба зимой, да еще на улице...

Весной и в начале лета, когда организм реагирует на цветение, очень много аллергиков. Носоглотка отекает,

ФОНИАТРИЯ (от греч. *phone* — звук, голос, и *iatreia* — лечение) — раздел медицины, изучающий патологию голоса (дисфонию), методы лечения и профилактики нарушений голоса, а также способы коррекции нормального голоса в желаемую сторону. Врач-фониатр восстанавливает голос и развивает его возможности. Нарушение голосообразования может быть проявлением заболеваний, анатомических особенностей, а также проявлением психологических факторов. Некоторые проблемы фониатр может решить только в сотрудничестве с логопедом. Успех лечения во многом определяется ранней диагностикой заболеваний гортани. В России как самостоятельный раздел медицины фониатрия появилась около 50 лет назад.

и певчие теряют голос. Значит, им надо заранее давать противоаллергенные препараты. А в театре бывает и так: артисту пора идти на сцену, а у него на связках появилась мешающая ему мельчайшая мокрота. Он волнуется, рисует себе страшные картины. Врач проводит простейшие манипуляции, и тот выходит на сцену и поет.

— *Есть ли какое-нибудь средство, которое можно было профилактически принять перед службой в холодное время года на улице, чтобы уберечь голос?*

— Нет, такого чудодейственного средства нет. Готовиться надо постоянно. Врач-фониатр может посоветовать: занимайтесь правильным дыханием, не пренебрегайте закаливающими процедурами, полощите горло различными травяными настоями. Но всё надо делать с умом,



ни в коем случае не заниматься самолечением. Флору полости рта нельзя постоянно вымывать антисептиками. Некоторые энтузиасты мне говорят, что каждый день полощут горло мирамистином, делают согревающие компрессы на связки. Я категорически против! Всё должно быть только по назначению врача. Не может быть общих установок и показаний для всех. Неплохо бы еще соблюдать диету — есть полужидкую пищу. После службы на открытом воздухе, после охлаждения можно принять самые простые меры, чтобы согреться, — уйти в теплое помещение, выпить чаю. Старые истины, но очень важные.

И еще, для голоса самое главное — покой. Голосовая складка — это мышца, которой требуется отдых, и если



Как сохранить голос в рабочем состоянии

Никогда не выходите сразу после пения на улице, особенно в холод (крестные ходы и пение на улице). Выработайте привычку в холодное время года перед выходом на улицу выпить немного воды комнатной температуры. Это охладит стенки гортани. Избегайте резкой смены температуры. После горячей еды и питья подождите в помещении 15–30 мин, иначе слизистые оболочки могут воспалиться (катар).

Не разговаривайте на морозе, старайтесь не бегать и не ходить быстро на морозном воздухе, чтобы не углублять дыхание. Вообще избегайте охлаждений и переохлаждений. Для голосового аппарата опасно чрезмерное употребление мороженого, сквозняки, ветер в жаркую погоду, когда вы разогрелись на солнце. Это самый легкий способ простудиться.

Следите за своей обувью, особенно в промозглую погоду. Холодные, сырые ноги — верная простуда. Если это случилось,

то обязательно сделайте горячую ножную ванну, разотрите ноги спиртом (или одеколоном), наденьте теплые носки, выпейте горячего чая.

Вся одежда должна быть удобна и соответствовать погоде. Но, кроме одежды и обуви, еще очень важен головной убор. Он должен быть достаточно легким и теплым. Часто невралгии возникают именно из-за неподходящей шапки. Слишком теплая чрезмерно согревает голову, что вызывает усиленный приток крови, головную боль. В результате голова зябнет и может быстро переохладиться, что вызывает различные заболевания гортани и связок.

Дышать надо по возможности только через нос. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекции, которые оседают в носу. Кроме того, воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется. Хорошо прополаскивать носоглотку, рот и гортань щелочными водами типа «Боржоми», так как ее состав хорошо очищает слизистую.

Воздух в репетиционных помещениях должен быть не сухой, не пыльный, не холодный





ФОНОПЕДИЯ — раздел логопедии, занимающийся восстановлением и профилактикой голоса специальными педагогическими приемами. Фонопедическая терапия носит комплексный характер и включает в себя:

дыхательный тренинг, лечебную физическую культуру, релаксационные упражнения, упражнения для укрепления наружных и внутренних мышц гортани и шеи, артикуляционные упражнения, голосовые упражнения, вокальные упражнения, физиотерапевтическое воздействие. Фонопедия в сочетании с медикаментозным терапевтическим лечением помогает быстро восстановить утраченный голос.

священник с певчими отслужили с 6 утра до 12 часов дня, перерыв необходим. Везде, в том числе и в Церкви, должна формироваться культура работы с голосом.

— Но сегодня у регентов хорошая школа, они получают прекрасное музыкальное образование. Разве этого недостаточно?

— Без врача всё равно не обойтись. Даже обладая большим опытом, регент без фониатра никогда не сможет должным образом оценить состояние певчих. Фониатр может подсказать регенту, в чем проблема у того или иного певчего, как взять опору... Таких моментов много, поэтому с регентами в Церкви должны работать специалисты, обучать их на практике. Мне не раз приходилось читать им лекции.

(охранная норма устанавливает температуру воздуха не ниже +15 °С). Поэтому для голоса особенно вредны службы в выхолаженных храмах зимой и осенью.

Не пойте в помещениях, где курят или курили.

Старайтесь не курить сами. Алкоголь и никотин не улучшают состояние организма, зато разрушают вашу нервную систему. Также пары смолы при кашлении оседают на связках, затрудняют смыкание, заставляют работать их «на износ».

Речь и пение после еды затруднены. Полный желудок подпирает диафрагму, то есть механически воздействует на дыхание. Кроме того, переваривание пищи требует прилива крови к пищеварительным органам, что снижает жизнедеятельность произвольных мышц гортани и ухудшает звучание голоса. Пауза после еды должна быть не менее часа.

Для голоса вредно грызть семечки. Их мелкие частицы оседают на связках, из-за чего те начинают неправильно работать и перенапрягаются.

Женщинам рекомендуется по возможности не петь или хотя бы снизить нагрузку в дни цикла (три дня, установленные законом). Не-

соблюдение этого правила грозит длительным нарушением голосовой деятельности, причем очень часто с серьезными последствиями. В эти дни стенки капилляров кровеносных сосудов приобретают повышенную ломкость, что приводит к кровоизлияниям.

Старайтесь закаляться и укреплять свой организм. Ничто так легко не вызывает заболевания горла, как изнеженность.

Люди голосоречевых профессий чаще склонны к простуде верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью их голосового аппарата к охлаждению, условиям производства, а также подвижностью нервных процессов, особой впечатлительностью и, наконец, неосторожностью самих людей, потенциальных пациентов врачей-ларингологов.

Насморк, сухость слизистых, воспаления носоглотки часто выбивают нас из рабочего состояния, сильно влияют и изменяют внутренние ощущения, которыми пользуется певец. Петь и громко читать в подобных состояниях нельзя.



При каких признаках стоит обратиться к фониатру



Фониатра, например, можно пригласить в храм заранее, примерно за месяц до большой службы. И тогда он непременно поможет священнослужителям, регенту и певчим как следует подготовить свои голоса к грядущему торжеству.

— **Но бывает и так: завтра праздничная служба, а голос пропал. Что делать?**

— В таком случае только экстренная помощь. Врач вливает пациенту лекарственные вещества так, чтобы препараты сразу попали на связки. Эффект потрясающий! Мы, кстати, работаем по методам старой российской школы. На Западе этого нет. Недавно одному певцу из Англии буквально за три дня вернули голос. Он был в восторге, поскольку ничего подобного раньше не видел.

— **Как вы относитесь к народным средствам? Что лучше для восстановления голоса: гоголь-моголь, коньяк, горячее красное вино?**

— Когда я поступила в медицинский институт, то на первых курсах увлеклась траволечением. Мы с отцом вместе собирали травы, ездили в лес, в поле, сушили их. Из Ялты мне присылали южные растения. Эффект от их применения всегда был очень хороший. Но когда я в 1991 году пришла работать в Большой театр и предложила артистам попить душицу от кашля, то от Зураба Соткилавы услышала: «Сколько времени мне надо пить траву? Месяц? А у меня завтра концерт, нужен голос!» Мне пришлось быстро перестроиться. Я была вынуждена перейти от народной медицины к медикаментозной. Но я по-прежнему люблю и доверяю народным средствам и, возможно, к этому вернуться.

У священнослужителей абсолютно другой ритм жизни, нет театральной горячки, суеты. Священнику могут помочь и прихожане: принести сбор трав от кашля, от ангины. С другой стороны, в последнее время я все ча-

Гвоздецкая Надежда Сильвестровна

— врач-отоларинголог (фониатр), заслуженный врач РФ. Окончила педиатрический факультет Второго Московского медицинского института им. Н. И. Пирогова, клиническую ординатуру по детской отоларингологии. С 1975 по 1991 г. — сурдолог-фониатр Детского сурдологического отделения поликлиники № 80 г. Москвы, консультант Капеллы мальчиков (рук. Н. Д. Камбург), с 1976 г. — ансамбля песни и пляски Московского городского дворца пионеров и школьников им. В. С. Локтева. С 1991 г. — врач-фониатр поликлиники Большого театра России. Постоянный врач-консультант 29 международных конкурсов вокалистов. Работала с оперными певцами и ведущими солистами, такими как Е. Образцова, З. Соткилава, Е. Нестеренко, Д. Хворостовский, И. Архипова, и многими другими. В течение многих лет Гвоздецкая является врачом-консультантом Московской государственной консерватории им. П. И. Чайковского, Академического колледжа при консерватории им. Чайковского и многих известных театральных коллективов г. Москвы.

ще думаю: а не навредим ли мы? Ведь сейчас, к несчастью, очень плохая экология. Везде мелколесье, всё заполонил борщевик, неизвестно, куда полетят его семена. Где сейчас можно безопасно собирать душицу, малину, трехцветную фиалку, валериану?

Теплое красное вино? Пожалуйста. Сделайте его с корицей, гвоздикой, лимоном, сахаром. Но выпитый залпом стакан не даст эффекта. Начинается трахеит. Если дома, в тепле, медленно, небольшими глотками выпить бокал глинтвейна — тогда он действительно поможет снять острое состояние.

Беседовала Юлия Нежная