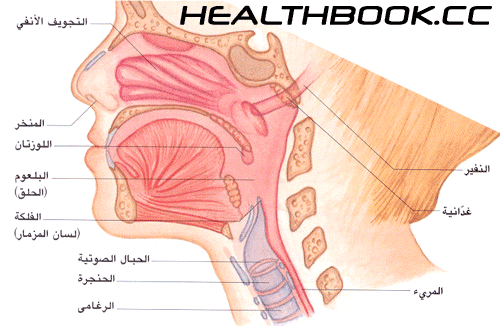
### تعريف الحَنجرة

|  |  |
| --- | --- |
| لغة | اصطلاحًا |

**حنجر، الحنجور:** الحلق. **والحَنجرة:** طبقان من أطباق الحلقوم ممّا يلي الغلصمة. وقيل: الحَنجرة رأس الغلصمة. وقيل: هو جوف الحلقوم.

**اصطلاحًا:** عضو غضروفيّ يقع في الجزء العلويّ من القصبة الهوائيّة، وهي عضو أساسيّ في جهاز التنفّس، وتحتوي على الحبال الصوتيّة المسؤولة عن إنتاج الأصوات.



### وظائف الحَنجرة

**للحنجرة وظائف عديدة، منها:**

1. **التنفّس:** حيث يُفتح خلال عمليّة التنفّس مَشَق المزمار، ومَشَق الدهليز، وتبتعد الحبال الصوتيّة عن بعضها، ممّا يؤدي إلى توسّع المجرى التنفسّيّ، وسهولة عبور الهواء إلى الرئتين**.**
2. **البلع:** عندما يتحرّك اللسان دافعًا الطعام إلى الخلف باتجاه الحلق، يغيّر **لسان المزمار** موضعه بحيث يسدّ الحَنجرة، مانعًا استنشاق أيّ أجسام صلبة إلى مجرى التنفّس أثناء عمليّة البلع، وتساعد حركة الحَنجرة إلى الأعلى وإلى الأمام على فتح المريء لتسهيل عبور الموادّ التي تمّ ابتلاعها.
3. **إنتاج الصوت:** تقترب الحبال الصوتيّة والغضروف الهرميّ من بعضها، وتهتّز الحبال الصوتيّة منتجة الصوت.
4. **الكحّة وطرد البلغم من الرّئتَيْن:** فالكحّة ما هي إلّا محاولٌة لطرد المخاط والأجسام الغريبة من الرّئتَيْن والشُّعَب الهوائيّة، لذا فهي إحدى العمليّات الحيويّة المهمّة في الجسم. وللتّخلّص من الإفرازات والمخاط المتجمّع، لا بدّ من حدوث انقباض في عضلات الصّدر والبطن؛ ممّا يؤدّي إلى ارتفاع ضغط الهواء داخل تجويف الصّدر، ومع ابتعاد الحبال الصّوتيّة بعضها عن بعض، فيندفع الهواء حاملاً معه المخاط إلى خارج الجسم.
5. **تثبيت القفص الصّدريّ**: وذلك حتّى تتمكّن عضلات السّاعدَيْن والصّدر من أداء دورها الوظيفيّ بكفاءة.
6. **المساعدة على زيادة ضغط الهواء في منطقة البطن**: عند إغلاق الحَنجرة، كما يحدث في حالات الحزق أثناء الولادة.

### مشاكل الحَنجرة

|  |  |
| --- | --- |
| **بحّة الصّوت** | **اللّحميّة الزّائدة** |

1. **بحّة الصّوت:** عند حدوث البحّة، فإنّ الصّوت قد يكون معدومًا، فنجد صعوبة بالغة في التّحدّث، أو قد يكون مشحونًا أو مُجهدًا؛ إذ إنّ تغيُّرات الصّوت تصدر عن اضطرابٍ في الأوتار الصّوتيّة الموجودة في الحَنجرة، ولها أسبابها العديدة**:**
2. **إجهاد الحَنجرة:** نتيجة الصّراخ والاستخدام المفرط للصّوت، واستخدام درجات عالية من الصّوت بطُرُقٍ خاطئة، وعدم مراعاة إحماء الحَنجرة وتدفئة الأوتار الصّوتيّة وتمرينها قبل الشّروع في الخطاب أو الإنشاد أو تلاوة القرآن الكريم مثلًا.
3. **التهاب الحَنجرة:** والذي يحدث نتيجة عدوى فيروسيّة في الجهاز التّنفّسيّ، مثل الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا، أو التهاب الشُّعَب الهوائيّة، أو التهاب الجيوب الأنفيّة، ما يُؤدّي إلى انتفاخٍ بالأوتار الصّوتيّة والحَنجرة والقصبة الهوائيّة، فلا تتمكّن الحَنجرة من القيام بدورها بصورةٍ طبيعيّة.
4. **الإرتجاع الحمضي:** حيثُ يشكو المريض من حرقة أو من الإحساس بوجود جسمٍ غريبٍ في الحلق؛ إذ إنّ عصارة المعدة تصعد بالمريء نتيجة خللٍ في صمّام المريء. تُؤدّي الإصابة بارتداد الحمض من المعدة إلى حدوث احتقانٍ وتقرُّحاتٍ في الأوتار الصّوتيّة، وفي هذه الحالة يكون الصّوت غير واضح ومحتقناً في الصّباح عند استيقاظ المريض من نومه.
5. **التّدخين:** يُسبّب التّدخين تهيُّج والتهاب للمسالك التّنفّسيّة والأوتار الصّوتيّة، فتزداد الإفرازات المخاطيّة، ممّا يُؤدّي إلى بحّة في الصّوت. وقد يعتقد أحدٌ أنّ التّدخين قد يُؤدّي إلى كبر مساحة الصّوت وتوسّعها، وبالتّالي إلى رخامة الصّوت، لكنّه يكون صوتًا خشنًا غير صافٍ؛ حيثُ إنّ مادّة النّيكوتين الموجودة في التّبغ تلتصق بالأوتار الصّوتيّة، ممّا يُؤدّي إلى سماكة الأوتار الصّوتيّة وقلّة مرونتها.
6. **اللّحميّة الزّائدة:** أيظهور عُقَد على الأوتار الصّوتيّة أو أورام سرطانيّة فيها؛ وتظهر نتيجة التّعرّض الزّائد للضّغوط والإجهاد الجسديّ أو إجهاد الحَنجرة والصّوت، وذلك باستخدام الصّوت والتّدرّب بشكلٍ خاطئ، مضافاً إلى الاستخدام المتكرّر لدرجاتٍ عالية من الصّوت.

### الحلول المقترحة لمعالجة هذه المشاكل

1. **الوقاية من التهاب الحَنجرة:** وتجنُّب الإنفلونزا، وذلك بعدم التّعرّض للحرارة الشّديدة أو البرودة الشّديدة في الجوّ. كما أنّ الانتقال من جوّ لآخر بشكلٍ مُفاجىء، وبدون أخذ الاستعدادات المناسبة، يُعرّض الحَنجرة للالتهابات والإنفلونزا. كذلك، فإنّ تناول الغذاء الصحّيّ الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن يُعزّز جهاز المناعة، وبالتّالي نقي أنفسنا من التهابات الحَنجرة. وتُعدُّ الفواكه الغنيّة بفيتامين (C) من أهمّ الأغذية التي يجب الحرص على تناولها، مثل الحمضيّات.
2. **الابتعاد عن التّدخين:** والمدخّنين والملوّثات البيئيّة، من دخان والمصانع وكيماويّات وعوادم السّيّارات والأتربة وما شابه؛ لما لذلك من ضررٍ على الأوتار الصّوتيّة في تهيُّجها والتهابها.
3. **تجنُّب الكلام عند الشّعور بالألم أو الوخز في الحَنجرة:** لأنّ هذه المشكلة تتفاقم بعد فترةٍ طويلة من الكلام، وتُشير إلى أنّ عضلات الحَنجرة مشدودة، والإجهاد يُمكن أن يُؤثّر سلبًا على الصّوت؛ لذلك يجب الاسترخاء قدر المستطاع.
4. **تجنُّب الأطعمة التي تُؤدّي إلى حموضة في المعدة:** مثل الأطعمة الدّسمة الغنيّة بالدّهون، وكذلك السّكّريّات، حيث إنّها تزيد من فرص الإصابة بالحموضة التي يُمكن أن تُؤثّر على الأوتار الصّوتيّة وأدائها. وفي حال الإصابة بالارتجاع الحمضيّ، فعلى المريض استشارة الطّبيب المختصّ ليصف له أدوية وعلاجات تُساعده على العلاج.
5. **استعمال الصّوت بطريقة سليمة وغير مُجهدة للأوتار الصّوتيّة:** والبدء بهدوء، خصوصًا في المهن الّتي يستعمل أفرادها الصّوت لفترات طويلة، مثل المحامي والواعظ والقارئ والمنشد وغيرهم؛ فالحَنجرة عبارة عن عضلٍ يحتاج إلى التّدفئة والتّمرين قبل الاستعمال؛ إذ يحصل الأذى عند رفع الصّوت واستخدام درجاتٍ عالية من الصّوت في بداية القراءة، دون تدفئة الأوتار وتمرينها أوّلًا. ففي هذه الحالة، من الضّروريّ العمل على رفع الصّوت تدريجيّاً لكي لا تتأذّى الحَنجرة.
6. **التّدرب الدّائم على الدّرجات الصّوتيّة المناسبة والمتناسقة مع الصّوت:** من المهمّ جدًّا قبل تدريب الصّوت، معرفة مدى ومساحة الصّوت لديك، لكي تعلم من أين تبدأ باكتساب درجاتٍ جديدة؛ فالبدء يكونُ بالقرار، والتّمرين جيّدًا على درجات القرار والانتقال فيما بينها بحسب قدرة الصّوت على ذلك، بعدها ننتقل إلى الجواب، ثمّ جواب الجواب. ولا يكون الانتقال بين الدّرجات سريعًا وعشوائيًّا؛ لأنّ ذلك يُجهد الصّوت والحَنجرة. كما أنّه يجب أن يكون المتدرّب على إلمامٍ كبير بالمقامات والأطوار ما أمكن؛ لأنّ ذلك سوف يُساعده في فهم المقام أو الطّور وأدائه بشكلٍ سليم وصحيح.
7. **تجنّب التّنفّس من الفم:** لأنّ له تأثيرًا مباشرًا وضارًّا على الحَنجرة؛ إذ يمرّ تيّار الهواء البارد أو الحارّ الجافّ أو الرّطب والمحمّل بملوّثات البيئة كلّها على الحلق والحَنجرة مباشرة، فيؤدّي ذلك إلى التهابها، وما ينتج عن هذا من أعراض، مثل بحّة الصّوت، والإحساس بالجفاف، والكحّة. والتّنفّس الصّحيح إنّما يكون بأخذ النّفَس عن طريق الأنف وإخراجه عن طريق الفم.

### أخيرًا

وأخيرًا، وكما يقول الخبراء والمختصّون، فإنّه من المهمّ تذكُّر أنّ غالبيّة اضطرابات إصدار أصوات الكلام يُمكن معالجتها بكفاءة إذا ما تمّ تشخيص وجودها في وقت مبكّر؛ أي سرعة مراجعة الأطبّاء بمجرّد الشّعور بها، كما: عند بدء الإحساس بخشونة أو بحّة في الصّوت، أو ملاحظة عدم القدرة على بلوغ طبقاتٍ عالية من الصّوت، من المعتاد لدى بعض القرّاء بلوغها، أو الشّعور فجأة بأنّ الصّوت أصبح عميقًا بشكلٍ غير طبيعيّ، أو أنّ ثمّة صعوبة في إصدار أصوات الكلام أو غيرها ممّا يعلم المرء بأنّه ليس طبيعيًّا.