

Ses bir imzadır...

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Bağdat Caddesi Polikliniği Başhekimi Yrd. Doç. Dr. İsmail Koçak: “Ses hayatta iletişimi çok etkileyen bir faktör. Ses bir imzadır. Bu imza değiştiği zaman birçok şey değişiyor. Örneğin bir erkek ama sesi bayan gibi çıkıyor. Ses değiştirme ameliyatları sonrasında sadece ses değişmez hayatlar da değişir.”



İnsanların birbirleriyle olan iletişimlerinde ses ve sesin kalitesi oldukça önemli. Sesli iletişimde kişinin sesiyle beraber taşınması gereken bazı özellikler bulunmakta. İnanırcılık, içtenlik, açık, anlaşılır, karşısındaki kişiye yakın, vücut imajıyla ya da vermek istediği imajla uyumlu olması gibi. Özellikle politikacı, yönetici, öğretmen, sanatçı gibi meslek gruplarında sesin kalitesi ve yarattığı imaj çok önemli. Bazen kişiden çıkan ses vücut imajıyla uyumlu olmayabiliyor. Çok cüsseli bir kişiden çok ince, çok zayıf bir kişiden cüsseli bir ses çıkması gibi. Artık günümüzde ilerleyen tıbbi teknoloji ile birlikte eğer bu durumdan rahatsızlık duyuluyorsa, ses tıbbi yöntemlerle tedavi edilebiliyor.

Ayrıca bir insanın normalde her zaman çıkardığı sesteki daha farklı ses çıkarmasına genel olarak ses kısıklığı deniyor. Buna daha ince, daha kaba, çatallı, çabuk yorulan, sürekli kısılabilen, bazı enfeksiyonlarda hatta hiç çıkmayan seslerin tümü dahil. Ses kısıklığı yaşayan kişinin vakit geçirmeden yapması gereken şey bir KBB uzmanına başvurması.

SES KISIKLIĞINI ÖNEMSEYİN

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Bağdat Caddesi Polikliniği Başhekimi Yrd. Doç. Dr. İsmail Koçak, sesi oluşturan mekanizmanın aslında oldukça basit olduğunu belirterek, “Ses telleri denilen kas sistemi, kırıldıkları sinirlerle uyarılarak açılıyor ve kapanıyor. Açıldıkları zaman nefes alıyoruz. Kapandıkları zaman ise aşağıdan, yani akciğerlerden gelen hava, iki ses telinin arasından geçerken bir vibrasyon oluşturuyor. Bu da sesin oluşmasını sağlıyor. Boğazımızdaki yani burnumuzun arkasındaki geniz boşluğumuz ve ağız boşluğumuz bunun rezonansını verirken, dilimiz de karakterini veriyor. Sesin ana mekanizması olan ses tellerinde oluşabilecek herhangi bir oluşum, hastalık ya da problem ses kısıklığına yol açabiliyor” diyor.

Türkiye’yi Eurovision’da temsil eden Sertap Erener ve Kenan Doğulu’nun da ses doktoru olan Yrd. Doç. Dr. Koçak, Türkiye’de sanatçı ve oyuncu olan pek çok tanınmış ismin ses doktorluğunu yapıyor.

İyi bir ses için pürüzsüz ve sağlıklı bir ses olması gerektiğini vurgulayan Yrd. Doç. Dr. Koçak, vücut yorgunluğunun, uykusuzluğun bütün kasları etkilediği gibi sesi de etkilediğini ifade ediyor. Birçok insan sesi yanlış kullanıyor diyen Yrd. Doç. Dr. Koçak, konuya yönelik şunları söylüyor:

“Özellikle yüzde 76’mız sesimizi yanlış kullanırız. Yüzde 76’lık grupta ses kullanımı miktarı arttıkça ses kısıklıkları veya sesle ilgili diğer organik hastalıklar artar. Bu da seste kalıcı bozulmalara ve giderek daha kötü deformasyona yol açar, bu gibi durumlarda doğru ses kullanımını öğrenmek gerekir.”

Günde iki-üç saatin üzerinde konuşan kişilerin ses kullanımları eğer işlerini etkileyecek düzeydeyse bu kişilerin profesyonel kabul edildiğini ifade eden Yrd. Doç. Dr. Koçak, bir yöneticinin vücut sağlığına dikkat ettiği kadar ses sağlığına da dikkat etmesi, ses eğitimi alması gerektiğini belirtiyor.

SESİN YANLIŞ KULLANIMI

Yrd. Doç. Dr. Koçak, günümüzün modern dünyasında sesin yanlış kullanımına bağlı ses kısıklıklarının da sıkça görülmeye başlandığını vurgulayarak, “Sesini daha profesyonel kullanan insanlar yani politikacılar, yöneticiler, öğretmenler, doktorlar, avukatlar, çağrı merkezleri çalışanları veya pazarıcılar gün içinde çok sık veya çok yüksek tonda konuşmak durumundalar. Bunların bir kısmı yoğun ve gürültülü ortamlarda çalıştıkları için sesini yanlış kullananlar daha çok bu gruplardan çıkıyor” diyor.

Sesi yanlış kullanmak aslında normal ses tonundan daha yüksek tonda konuşmak ve yüksek tonda uzun süre konuşmak anlamına geliyor. Çevresel faktörler nedeniyle sesi yükseltmek, sesin kısılmasına yol açacak kadar sesi yanlış kullanmaya sebep olabiliyor. Uzmanlar sesini yoğun kullanmak zorunda olan kişilere özellikle bol su içmelerini öneriyor. “İnsanlar konuşurken su içtikleri ve ses tellerini ıslak tuttukları sürece, ses telle-

ri çok daha rahat çalışır. Islak bir ortamda, kaygan bir zeminde, aşağıdan gelen havayla çok daha iyi titreşirler.”

Yrd. Doç. Dr. Koçak. Nemli, klimalı veya basınçlı ortamların da ses kısıklığına sebep olabilen faktörler arasında olduğunu vurgulayarak, sesin performansını etkileyen diğer faktörleri ise şöyle sıralıyor: “Vücut yorgunu olan kişilerde iyi bir ses performansı beklenemez. Uyku ve yaşam düzeyine ve yorgunluğa çok dikkat etmek gerekiyor. Önemli bir konuşmada muhakkak dinlenmek gerekiyor. Düzenli ve kaliteli yemek insanlarda ses bozukluğu yapmaz. Düzensiz ve kalitesiz yemek, özellikle gece tok yatmak, asitli yiyeceklere ağırlık vermek, normalden fazla yemek yiyor olmak, alışık olduğu yemek tarzının dışına çıkmak kişilerin sesinde olumsuz etki yapar. Solunan hava her zaman temiz ve doğal olmak zorundadır. Doğal havanın dışına çıktığında örneğin aşırı klimalı ortamlarda kişilerin sesleri çabuk bozulur. Solunan hava her zaman temiz ve doğal olmalıdır. Yöneticiler çok sık uçak yolculuğu yapan kişilerdir. Uçak yolculuğunun peşinden önemli bir konuşma yapmaları gerekiyorsa çok kolay ses problemleri yaşayabilirler. Bu nedenle uçak yolculuğunun ardından bir iki gün dinlendikten sonra konuşma yapmaları sağlıklı olur. Yetersiz sıvı alımı ses tellerinde kayganlığı azaltır. Bu da ses tellerinde aşırı ısınma ve doku düzeyinde deformasyona, bir kalınlaşmaya sebep olur. Bunun sonucunda da ses kalitesi giderek bozulur. O nedenle çok sıvı tüketmeli ve her zaman su diğer içeceklerle tercih edilmeli.”

REFLÜ VE ALERJİ

Ses kısıklığına sebep olan hastalıkların başında ise reflü yer alıyor. Yapılan araştırmalara göre ses kısıklığı nedenlerinin yaklaşık yüzde 64'ü reflü nedeniyle oluyor. Midedeki asidin yemek borusuna kadar gelmesi ve bu asit salgısının yemek borusunun dışına çıkıp ses telleri üzerinde zehirleyici (toksik) bir etki yapması ses kısıklıklarına sebep oluyor. Bu durumlarda hasta sürekli olarak sesini temizlemek zorunda kalıyor. Ses kısıklıklarına neden olan bir diğer faktörün alerji olduğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Koçak, alerjik bir insanın özellikle alerjenle karşı karşıya kaldığı dönemde sıkıntılar yaşadığını vurgulayarak, “Bahar aylarında kişinin sesinde yorgunluk, ses tellerindeki ödemden dolayı bir kabalaşma olur. Bu dönemde sesini yorması ve ona daha fazla güç vermeye kalkması yanlış bir kullanımdır” diyor.

NODÜL VE POLİPLER

Her iki ses telinde de simetrik olarak oluşan nasırlaşma gibi kabanklıklara nodül deniyor. Nodül tamamen sesin yanlış kullanma sonucunda oluyor. İnsanların kendilerini ses kısıklıklarından korumalarının en önemli yolu seslerini doğru kullanmayı öğrenmeleri. Nodül çok uzun zamanda gelişiyor.

Polip ise yine sesin yanlış kullanımına bağlı olarak gelişen akut bir travma. Bilinçsiz bir şekilde yapılan ani bir bağırma ya da bağırarak yapılan bir kanamayla ses telinde polip oluşuyor. Bağırırken sinirli olmak ve aşırı gerginlik de polipe neden oluyor. Oldukça sık görülen polipler bir günde ses kısıklığı yaratıyor. Hastalar genelde, maça gidenler, sinirli bir şekilde çocuğuna bağırarlardan oluşuyor.

KİST VE POPİLLOM

Ses telinin içinde yer alan kist, oradaki salgı üreten bezlerin tıkanmasıyla oluşuyor. Kist en fazla öksürükte birlikte görüyoruz. Örneğin yoğun bir üst solunum yolu enfeksiyonu sırasında öksüren bir kişide kist oluşabiliyor. Kist oluştuğundan sonra ise, seste yorgunluk ve çatallanma oluyor. Özellikle seste çatallık kistin çok tipik bir örneği.

İyi huylu bir tümör olan papillom hastalığı da ses kısıklığına sebep açan faktörlerden biri. Bu hastalığın en büyük özelliği ise sürekli tekrar

etmesi. Bu yüzden tedavisinde kullanılan lazer cerrahiyi de tekrar etmek gerekiyor. Erişkin kişilerde kanserleşme riski olan papillom, hep kontrol altında tutulması gereken bir hasta grubu. Çünkü sağlıklı dokuda bile hücrelerin içinde bu virüsü bulabilmek mümkün. Cerrahi tedavi başarısı ses kalitesi açısından bakıldığında çok yüksek oranda olmayabiliyor.

REİNKE ÖDEM

Ses kısıklığına neden olan bir diğer hastalık, ses tellerinde oluşan ve Reinke adı verilen ödem. Özellikle sigara içen kadınlarda görülen bu hastalık, kadınlarda erkek gibi kalın sesle konuşma şeklinde kendini gösteriyor. Reinke, çok konuşan, reflüsü olan, günde bir paketin üzerinde sigara içen kadınların hemen hepsinde oluşan bir problem.

SES DE YAŞLANIR...

Ses yaşlanmasının insanlarda 28 yaş sonrası başladığını ifade eden Yrd. Doç. Dr. Koçak, “Ses 28 yaşından sonra yaşlanmaya başlar ve önlem alınmazsa hızlı yaşlanmaya yönelir. Sesin yaşlanmasına

etki eden faktörler sesin kullanım özellikleri, reflü, sigara kullanımıdır. Eğer reflü ile sigara kullanımını kaldırırsanız ses yaşlanması oldukça geç olur. Genelde yoğun çalışan kişiler sigara kullanımına aday kişilerdir ve sigara kullanımıyla birlikte ses tellerine en büyük zarar verirler. Sesteki yaşlanma yaş ilerledikçe ses aralıklarında daralma erkeklerde seste inceleme bayanlarda kalınlaşma olarak kendini gösterir. Giderek ses kalitesi düşer. Sesin en iyi olduğu yaş 24 yaştır. Bu yaşta kişiler çok iyi performans gösterirler ancak bu yaşlarda yapılan aşırı eforlar da sesin erken yaşlanma sebeplerinden” olduğunu belirtiyor.

Anti oksidanların tüketimi, anti angeng ses tedavilerinde geçerlidir. Vitamin eksikliklerinin giderilmesi, sporlar medikal tedaviler de ses kalitesi için geçerlidir.



Yrd. Doç. Dr. İsmail Koçak