

## Patsiendi kogemusi Oma häält otsimas

Elga Lannajärv

Käisin kolm aastat ringi, kord häälega, kord hääleta, pidevalt köhatades, kurgus tükitunne. Perearsti soovitusel kasutasin põletikuvastast tabletiravi, pihustasin kurku saialille ja taruvaigu tinktuure. Asjata! Kui jahedal ajal tundus üpris loomulik ringi liikuda, sall kaelas, siis suvisel ajal oli raske mõista, miks mul taas häält pole, külmetanud ma ju ei olnud.

Kurtsin oma muret ka dr. Pille Tabale. Tema soovitas logopeedi poole pöörduda. Hakkasin käima logopeed Ene Taurafeldi juures õiget hingamist ja hääleharjutusi õppimas. Harjutasin usinalt ka kodus. Neljandal kokkusaamisel jõudsimme logopeediga järeldusele, et viga ei peitu ainult häälepaeltes. Pöördusin abi saamiseks ka professor Rein Kulli poole. Tema seletas, et Parkinsoni tõve raviks kasutatavad medikamendid, mis spasme lõõgastavad, mõjuvad lõõgastavalt ka häälepaeltele ja hääl muutub seetõttu aina vaiksemaks. Seda, et hääl päris ära kaob, juhtub harva.

Minu kurgu ja kõri põhjalikult üle vaadanud, seletas professor, et minu häälepaeltele olevat maohape pikema aja vältel liiga teinud. Tema väitel muutvat Parkinsoni tõve ravimid ka söögitoru klapi lõdvaks ja sellepärast viskuvat öösiti magamise ajal gaasiderohke hapu maoderitis kõrri, hingamisteedesse ja suhu. Kahjustada saavad nii häälepaelad, hambad kui suu limaskest.

Sain teada, et on vaja korralikult välja ravida köha, nohu, põskkoopaja neelupõletik. Sooja salli kandmine häälehäirete puhul ei aita. Ei tohi juua kuumi jooke ega teha kuumat soodaauru. Suu ja kõri limaskestade kuivuse leevendamiseks kasutada rohkesti sooja vedelikku. Alkoholi sisaldavad aerosoolid pihustamiseks ei sobi. Sobivamad on õli sisaldavad aerosoolid, eriti astelpajuõli. Ööseks soovitati kõrgemat pealust. Menüüst pidin välja jätma hapud toidud ning gaase sisaldavad joogid. Raviks sain ka mao happelisust vähendavaid tablette.

Korduvvisiidil kuu aja pärast leidis professor Kull, et limaskestade olukord on paranenud, kuid ravi on vaja jätkata pikema aja jooksul.

Kellel on probleeme häälega, see võiks lugeda Mare Kalveti artiklit ajakirjas "Kodutohter" nr. 11, november 2001.