



H

βραχνάδα στη φωνή τις πρωινές ώρες είναι ένα σύνηθες φαινόμενο που μπορεί όμως να εξηγηθεί πολύ απλά.

Υπάρχουν επίσης εύκολοι τρόποι να «καθαρίσετε» το λαιμό σας εάν είστε κι εσείς από αυτούς που ξυπνούν καθημερινά σαν να έχουν φαρυγγίτιδα!

Η βραχνή φωνή αποτελεί σύμπτωμα διαφόρων παθήσεων των φωνητικών χορδών ή του λάρυγγα. Σύμφωνα με την Κλινική του Κλίβελαντ, η βραχνάδα μπορεί να οφείλεται επίσης στο κοινό κρυολόγημα, κάποια λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού, σε αλλεργία, σε καταπόνηση των φωνητικών χορδών ή στη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Αν όμως η βραχνάδα εμφανίζεται μόνο το πρωί, πιθανότατα δεν ισχύει τίποτα από τα παραπάνω.

Αυτή η αλλοίωση στη φωνή είναι το αναπόφευκτο αποτέλεσμα της βραδινής ξεκούρασης. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, στους ιστούς του φάρυγγα και του λάρυγγα συσσωρεύεται υγρό, το οποίο ευθύνεται και για το χαρακτηριστικό πρήξιμο κάτω από τα μάτια το πρωί. Παράλληλα, η αχρησία των φωνητικών χορδών κατά τις νυχτερινές ώρες οδηγεί στη συσσώρευση βλέννας. Το υγρό και η βλέννα είναι οι δύο βασικοί παράγοντες που συντελούν στην πρωινή αλλοίωση της φωνής.

Παράλληλα, σε όσους αναπνέουν από το στόμα την ώρα που κοιμούνται είναι πιο

πιθανό να παρατηρηθεί αφυδάτωση των φωνητικών χορδών, με αποτέλεσμα αυτές να πάλλονται δυσκολότερα και ο τόνος της φωνής να αλλοιώνεται το πρωί.

Ένας απλός τρόπος να αποφύγετε την πρωινή βραχνάδα είναι να κρατάτε το κεφάλι σε ανυψωμένη θέση κατά τη διάρκεια του ύπνου. Μπορείτε επίσης να πίνετε δύο ποτήρια νερό (σε θερμοκρασία δωματίου) με μερικές σταγόνες λεμόνι. Θα πρέπει να πίνετε το νερό με λεμόνι πριν τον καφέ ή το τσάι σας.

Πηγή: onmed.gr