



بحة الصوت

متى تحتاج إلى فحص؟

ما هي بحة الصوت؟

بحة الصوت هي تغير في جودة الصوت، فيصبح خشناً أو ضعيفاً أو متقطعاً أو يحتاج الكلام إلى جهد. تحدث عندما لا تهتز الأحبال الصوتية في الحنجرة بشكل طبيعي.

معظم البحة مؤقتة، لكن البحة المستمرة تحتاج إلى فحص الحنجرة.

متى أراجع الطبيب؟

- إذا استمرت البحة أكثر من 4 أسابيع.
- مباشرة دون انتظار إذا كنت مدخناً، أو إذا ظهرت البحة بعد عملية في الرقبة أو الصدر.
- إذا صاحبها كتلة في الرقبة أو ألم في الأذن.
- إذا صاحبها صعوبة أو ألم في البلع، أو نقص في الوزن.
- إذا أثرت في عملك.

توجه إلى الطوارئ فوراً إذا:

- ظهرت صعوبة في التنفس أو صوت صفير عند الشهيق
- سعلت دمًا
- لم تستطع بلع اللعاب
- بدأت البحة بعد إصابة في الرقبة

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

ما الأسباب الشائعة؟

- التهاب الحنجرة مع الزكام، وهو أكثرها شيوعاً ويزول خلال أسبوعين عادةً
- إجهاد الصوت، مثل الصراخ أو الكلام الطويل
- ارتجاع الحمض من المعدة
- عقيدات أو زوائد على الأحبال الصوتية
- التدخين
- بعض بخاخات الربو
- ضعف حركة أحد الأحبال الصوتية، مثلاً بعد عملية في الرقبة أو الصدر
- أورام الحنجرة، وهي أقل شيوعاً

المعرضون أكثر لمشاكل الصوت: المعلمون والمنشدون والأئمة والمؤذنون وموظفو خدمة العملاء، ومن يعتمد على صوته في عمله.

كيف يتم التشخيص؟

يستمع الطبيب إلى صوتك ويسألك عن الأعراض، ثم يفحص **الحنجرة بالمنظار**. يُجرى الفحص في العيادة عبر الأنف أو الفم، ويستغرق دقائق، مع تخدير موضعي بسيط عند الحاجة. وقد يُستخدم منظار خاص لتقييم اهتزاز الأحبال الصوتية بدقة.

الفحص قبل العلاج

لا يُنصح عادةً بتناول المضادات الحيوية أو الكورتيزون لعلاج البحة المستمرة قبل فحص الحنجرة، لأنها قد تؤخر التشخيص الصحيح دون فائدة.

ما خيارات العلاج؟

يعتمد العلاج على السبب:

- **التهاب الحنجرة الفيروسي:** راحة الصوت والسوائل، ويزول غالبًا وحده.
- **علاج الصوت:** جلسات مع أخصائي التخاطب والصوت، وهو العلاج الأساسي لعقيدات الأحبال الصوتية ولكن من مشاكل الصوت.
- **علاج الارتجاع:** عند وجود أعراض ارتجاع واضحة.
- **الجراحة بالمنظار:** لبعض الزوائد والأكياس والأورام.
- **إجراءات لتحسين إغلاق الأحبال الصوتية:** عند ضعف حركة أحدها.

كيف تحافظ على صوتك؟

- اشرب الماء بكمية كافية طوال اليوم.
- لا تصرخ، واستخدم مكبر الصوت عند التحدث لمجموعات كبيرة.
- أرح صوتك بين فترات الكلام الطويل.
- تجنب الهمس، فهو يجهد الصوت أيضًا.
- تجنب التدخين والشيشة، والأماكن المليئة بالدخان.
- قلل الكافيين، وتجنب الأكل المتأخر قبل النوم إذا كان لديك ارتجاع.
- بعد بخاخ الربو، اغسل فمك بالماء.

تذكر

- البحة التي تستمر أكثر من 4 أسابيع تحتاج إلى فحص الحنجرة بالمنظار.
- المدخن المصاب بالبحة يحتاج إلى فحص دون تأخير.
- علاج الصوت فعال لكثير من الحالات.
- صعوبة التنفس حالة طارئة.