Světový den hlasu připomíná význam jeho ochrany

16.4.2026 - | Nemocnice Pardubického kraje

Hlas je základním prostředkem mezilidské komunikace a neoddělitelnou součástí každodenního života. Přesto mu většina lidí věnuje pozornost až ve chvíli, kdy se objeví obtíže. Na jeho význam i potřebu systematické péče upozorňuje Světový den hlasu, který připadá na 16. dubna.

Problematikou hlasu, jeho ochranou i možnými onemocněními se dlouhodobě zabývá **Jaroslav Praisler**, vedoucí foniatr kliniky ORL Pardubické nemocnice. Podle jeho slov je hlas zásadním nástrojem lidské komunikace: *„Hlas člověku umožňuje komunikovat s druhými a je nezbytnou součástí našeho bytí. Bez hlasu není komunikace.“*

Poruchy hlasu, jako je chrapot nebo jeho ztráta, proto nepředstavují pouze zdravotní problém, ale mohou výrazně narušit každodenní fungování jedince i jeho sociální a pracovní vztahy.

Rizikové faktory a ohrožené skupiny

Mezi nejčastější rizikové faktory hlasových obtíží patří **nadměrné nebo nevhodné používání hlasu**. Dlouhodobé mluvení bez dostatečného odpočinku, snaha překřičet hlučné prostředí nebo nesprávná hlasová technika mohou vést k přetížení hlasivek. Ty lze z funkčního hlediska přirovnat ke svalu, který při dlouhodobé nadměrné zátěži podléhá únavě a opotřebení.

Zvýšenému riziku jsou vystaveni zejména tzv. **hlasoví profesionálové** – učitelé, zpěváci, herci, moderátoři, ale také lékaři a další profese s vysokými nároky na každodenní komunikaci. U těchto skupin je klíčová prevence a včasné rozpoznání prvních obtíží.

Co dělat pro zdravý hlas

„**Nekouřit**,“ zdůrazňuje doktor Praisler. Kouření patří k nejzásadnějším negativním faktorům, které nepříznivě ovlivňují nejen hlasivky, ale celý dýchací trakt. *„Důležitý je také dostatečný pitný režim, který zajišťuje optimální hydrataci sliznic. Naopak nevhodné je hlas nadměrně zatěžovat během respiračních onemocnění, kdy jsou sliznice podrážděné a náchylnější k poškození. Nepříznivě může působit i dlouhodobý pobyt v klimatizovaných prostorách s výraznými teplotními rozdíly“, vyjmenovává lékař.*

Kdy vyhledat odborníka

Varovným příznakem je především **chrapot přetrvávající déle než dva až tři týdny**. V takovém případě je nezbytné vyhledat odborné ORL vyšetření. Stejně tak by neměly být podceňovány **opakované nebo vracející se hlasové obtíže**.

Včasná diagnostika je klíčová nejen pro zahájení účinné léčby, ale i pro vyloučení závažnějších onemocnění.

Nejčastější diagnózy a možnosti vyšetření

„Mezi nejběžnější diagnózy patří zánětlivá onemocnění hrtanu, často související s infekcemi horních cest dýchacích. Vyskytují se také nezhoubné nádory, například polypy, cysty či papilomy hlasivek, ale

i zhoubná nádorová onemocnění hrtanu. V posledních letech je navíc věnována zvýšená pozornost vlivu gastroezofageálního refluxu na stav hlasivek“, zmiňuje foniatr.

Současná medicína disponuje širokou škálou diagnostických metod. Kromě základního ORL vyšetření se využívá například **zvětšovací laryngoskopie**, **stroboskopie** nebo moderní vyšetření v úzkém spektru světla – tzv. **NBI (Narrow Band Imaging)**, které pomáhá včas odhalit nádorové změny.

Léčba hlasových obtíží

Řadu hlasových potíží lze řešit **konzervativně**, zejména pomocí hlasové rehabilitace, cílených cvičení a dodržování zásad hlasové hygieny. V některých případech je však nezbytné **chirurgické řešení**.

„Pokud chrapot trvá déle než tři týdny, je vždy vhodné vyhledat odborníka. Včasná diagnóza totiž zásadně ovlivňuje prognózu onemocnění,“ zdůrazňuje závěrem význam včasné reakce Jaroslav Praisler.

Péče o hlas by měla být přirozenou součástí zdravého životního stylu. Přestože je často opomíjen, jeho význam pro kvalitu života i mezilidskou komunikaci je zcela zásadní.

https://www.nempk.cz/novinky/svetovy-den-hlasu-pripomina-vyznam-jeho-ochrany