



## الحنجرة امراضها وعلاجها

**الحنجرة :** عضو غضروفي يقع في مقدمة الرقبة ( اعلى الرقبة ) من اسفل العظم اللامي ، وحنجرة الرجل تكون اكثر بروزاً في الرقبة عن حنجرة السيدة ، والحنجرة عضو اساسي في الجهاز التنفسي ، وتعمل كصمام امان لمنع تسرب الاكل والشرب اثناء البلع الى القناة التنفسية بالاضافة الى انها عضو اساسي في جهاز الكلام حيث يتم فيها انقباض الاحبال الصوتية مع مرور الهواء من الرئة اثناء عملية الزفير .

### الوصف التشريحي للحنجرة :

تتكون الحنجرة من عدة غضاريف فردية هي : الغضروف الدرقي والغضروف الحلقي وثلاثة غضاريف زوجية هي الغضاريف القرنية ، الغضاريف الاسفينية ، والغضاريف الارتيويدية .

وتتصل هذه الغضاريف بعدة اربطة ( يبطنها من الداخل غشاء مخاطي ) وعضلات ، وهي تعمل على تقريب او ابعاد الحبال الصوتية اثناء الشهيق او الزفير ، وكذلك اثناء البلع او الكلام .

كما يوجد عند مدخل الحنجرة غضروف مغطى بغشاء مخاطي يسمى لسان المزمار يتحرك ليقفل الحنجرة اثناء بلع الطعام والسطح الداخلي للحنجرة يوجد بروزان على كل ناحية يسمى البروزان العلويان بالحبلين الصوتيين الكاذبين ويسمى البروزان السفليان بالحبلين الصوتيين الحقيقيين وتتحكم هذه الاحبال الصوتية في نغمة الصوت بواسطة الشد والارتخاء ويقوم بذلك عضلات صغيرة متصلة بغضاريف الحنجرة .

### البلعوم :

تتحرف المسالك التنفسية الى اسفل بزاوية قائمة قادمة من الانف مكونة انبوبة عضلية قصيرة تعرف بالبلعوم ، ويقوم البلعوم بدور مزدوج في امرار الغذاء من الفم الى المرئ والهواء من الانف والفم الى الحنجرة .

### الوظيفة :

البلعوم هو ممر للهواء والطعام ولذلك يعتبر البلعوم جزءاً من الجهاز التنفسي وجزءاً من الجهاز التنفسي ، يقوم لسان المزمار باغلاق مدخل الحنجرة عند مرور البلعة الطعامية وبالتالي منع حدوث الاختناق .

يقسم البلعوم لدى الانسان ومن الاعلى نحو الاسفل الى ثلاثة اقسام هي :

١. البلعوم الانفي : ويقع خلف جوف الانف .
٢. البلعوم الفموي : ويقع خلف جوف الفم .
٣. البلعوم الحنجري : ويقع خلف مدخل الحنجرة.

### وظائف الحنجرة :

هي عضو مهم وحيوي بالنسبة للتنفس والبلع ، اذ انها تعمل كصمام امان لمنع دخول الاكل والشرب الى الرئتين اثناء البلع وكذلك منع دخول اي اجسام غريبة وهذه هي الوظيفة الوحيدة للحنجرة في بعض الحيوانات ، الا انها تكتسب صفات اخرى لكي تقوم بوظائف اضافية مهمة في الانسان والحيوانات العليا ، اذ ان القدرة على الكلام تقوم اساساً على اصدار الصوت عن طريق الاداء الوظيفي السليم للحبال الصوتية واجمالياً يمكن تحديد وظائف الحنجرة في الاتي :

- التنفس
- البلع
- الكلام
- الكحة وطرده البلغم من الرئتين

فالكحة ما هي محاولة لطرده المخاط والاجسام الغريبة من الرئتين والشعب الهوائية لذا فهي احدى العمليات الحيوية المهمة في الجسم .

وللتخلص من الافرازات والمخاط المتجمع يحدث انقباض في عضلات الصدر والبطن مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الهواء داخل تجويف الصدر ومع ابتعاد الحبال الصوتية عن بعضها البعض يندفع الهواء حاملاً معه المخاط الى خارج الجسم ، تثبيت القفص الصدري حتى تتمكن عضلات الساعدين والصدر من اداء دورها الوظيفي بكفاءة ، والمساعدة على زيادة ضغط الهواء في منطقة البطن عند اغلاق الحنجرة ، كما يحدث في حالات الحرق ، اثناء الولادة او عند التبرز .

### اللوزتان :

هما عبارة عن كتلتين لحميتين تشبهان اللوز في شكلهما تقعان في مؤخرة الفم على الجانبين ، يختلف حجم اللوزتين من طفل لآخر فهما كبيرتان في بعض الاطفال دون التهاب ، بينما يصغر حجمهما كثيراً في اطفال اخرين يمكن رؤية اللوزتين بوضوح عند النظر في الفم المفتوح باستعمال ضوء البطارية .

تعمل اللوزتان على الدفاع عن الجسم وذلك بتكوين اجسام مضادة للجراثيم التي تدخل عن طريق الجهاز التنفسي العلوي .

## **تفاحة آدم :**

هو اسم يطلق على جزء بارز يظهر في الجزء الامامي للرقبة نتيجة لبروز غضروف الغدة الدرقية المحيطة بالحنجرة ويعتبر اكبر وابرز غضروف فيها الى جانب العشر غضاريف الاخرى التي تحركها خمس عضلات مكونة معاً هيكل البلعوم آخذة انبوب ، ويقع غضروف تفاحة آدم من اسفل الحلق وحتى الرغامي ابتداءً من الفقرة الثالثة وحتى الخامسة على مستوى الفقرات الحلقية في الجزء العلوي من المجاري الهوائية ويساعد في عمليات التنفس والمضغ واصدار الاصوات وهو صلب ولين على حد سواء .

هناك اعتقاد شائع بان الرجال فقط من يمتلكون تفاحة آدم الا ان تفاحة آدم موجودة لدى النساء ايضاً ولكنها غير ظاهرة لديهم فما يسبب بروزها لدى الذكور هو هرمون التستوستيرون الذي تفرزه الخصيتين في فترة البلوغ حيث يعد هذا مسؤولاً عن تضخم اعضاء معينة في جسد الذكر كالغضروف الدرقي او الحبال الصوتية ، كما انه المحفز لنمو الشعر في اجذع والوجه .

## **الصوت :**

يؤدي الصوت عدة وظائف منها :

- فهو وسيلة اتصال وتفاهم
- يبين الحالة النفسية للمتخاطب
- قد يبين الحالة الصحية للمتخاطب سواء الحالة العامة او حالة الجهاز التنفسي

ويصدر الصوت من الحنجرة من خلال تحرك الاحبال الصوتية انقباضاً وانبساطاً بطريقة سلسلة ، فيأخذ الامسان شهيقاً عميقاً وتقوم الحبال الصوتية بالتلاقي والتلامس ، ثم تنقبض عضلات الصدر والبطن فيخرج الهواء من بين حبلي الصوت وتحدد له الذبذبة التي ينتج عنها الصوت ، وبتغير درجة انقباض الحبال الصوتية والتغيير المناسب في الطول والتوتر تحدث الاختلافات في نبرات الصوت

وبالنسبة لقوة الصوت ، لابد من توافر الطاقة (وهي كمية الهواء المخزون بالرئتين) مع سلامة حبلي الصوت والغشاء المخاطي المبطن لهما ، وكذلك الالتقاء الناعم بين حبلي الصوت ومع استمرار الكلام ونفاذ تلك الطاقة يخفت الصوت شيئاً فشيئاً تتمكن من استمرار الكلام في نفس واحد فاننا نعوض هذا الخفوت بالحركة العنيفة للحبال الصوتية ولكي نستعيد القدرة على الكلام لابد ان نكف عنه لكي نتمكن من اخذ شهيق .

اما بالنسبة لسلامة الصوت ونقاءه ، فهذا يستلزم تلامس حبلي الصوت بنعومة مع الحركة السلسلة و سلامة الغشاء المخاطي بمعنى ان اي خلل في هذا يؤدي الى تغيير في نبرة الصوت وظهور بحة الصوت وفي المعتاد تكون البحة مصاحبة لضعف الصوت الا انه احياناً يظهر كل منهما منفرداً وذلك في بعض مراحل امراض الحنجرة .

### **امراضها وعلاجها :**

**اولاً : احتقان البلعوم :** ان الاحساس بضيق او تشوك في الحلق هو اشارة مألوفة لاصابة وشيكة بالزكام او الانفلونزا ويزول التهاب الحلق عادة في غضون بضعة ايام ويحتاج احياناً لاقراص مص او محلولات غرغرة غي موصوفة .

**آثرها :** تمثل عادة مصدر الزكام والانفلونزا والتهاب الحلق الذي يرافقهما ويزول الزكام عادة خلال اسبوع من دون علاج عندما يكون الجهاز المناعي اجساماً مضادة تقضي على الفيروس ، اما المضادات الحيوية فلا تنفع لعلاج الالصابات الفيروسية ومن اعراض هذه الالصابات هو شعور بالالام او التشوك او الجفاف ، سعال وعطاس ، ارتفاع طفيف او عدم ارتفاع في الحرارة ، بحة سيلان انفي وتقطر خلف الانف .

### **العناية الذاتية :**

ضاعف استهلاكك للسوائل ، فالسوائل ترقق البلغم ويسهل اخراجه من الفم كما يساعد شرب السوائل الساخنة او الباردة جداً في تخفيف تهيج التهاب الحلق ، استنشاق البخار ، تغرغر بالماء الدافئ والملح ( امزج ملعقة صغيرة من الملح مع كوب من الماء الدافئ وتغرغر به ثم ابصقه ) فهذه الطريقة تلين الحلق وتساعد على تنظيف من البلغم ، تناول اقراص مص او مسكنات قوية النكهة او علكة خالية من السكر ، فالعلك او المص يحفز افراز اللعاب الذي يغسل الحلق وينظفه ، تناول مسكن للالام فالمسكنات الغير موصوفة كالاسيامينوفين او الابوبروفين والاسبرين تسكن الم الحلق في غضون اربع الى ست ساعات ولكن احذر من اعطاء الاسبرين للاطفال او المراهقين ، ارح صوتك ان كان التهاب الحلق قد امتد الى الحنجرة من شان الكلام ان يسبب تهيجاً وصعوبة في النوم ، ويعتبر رذاذ الماء والملح الانفي نافعاً ايضاً ، تجنب الدخان وملوثات الهواء اذ يؤدي الدخان الى تهيج الحلق الملتهب وامتنع بالتالي عن التدخين وتجنب جميع انواع الدخان

والبخار الصاعد عن المنظفات المنزلة او الطلاء وتجنب تعريض الاطفال للدخان الصادر عن المدخنين.

**للوقاية :** اغسل يديك تكراراً خاصة في مواسم الزكام او الانفلونزا ، ابعد يديك عن وجهك تلافياً لنقل البكتريا والفيروسات الى الفم او الانف .

### **ثانياً : حالة البحة او فقدان الصوت**

يطرا فقدان الصوت ( الهاب الحنجرة ) او البحة عند تورم الحبال الصوتية او التهابها وعد اهتزازها بشكل طبيعي فيصدر عنها صوت غير طبيعي وقد لا يصدر عنها اي صوت على الاطلاق اضافة الى البحة قد يشعر المصاب بالم عن التحدث او بتشوك في الحنجرة وفي بعض الاحيان يبدو الصوت اعلى او اكثر انخفاضاً من العادة .

### **ومن ابرز اسباب البحة او فقدان الصوت هو الاصابات مثل :**

في حالات الزكام او الانفلونزا ، التحسس ، الاجهاد الصوتي الناجم عن التحدث لفترة طويلة او الصراخ ، التدخين ، الارتداد المريئي المزمن فمن شأن ارتداد محتوى المعدة الحمضي الى المريء ان يضل الى داخل الحنجرة .

**العناية الذاتية :** يمكن مواجهة هذه المشكلة باتباع النصائح التالية : خفف من التكلم ومن الهمس ايضاً لانه يجهد الاوتار الصوتية بقدر مايفعل التحدث ، اشرب الكثير من السوائل الدافئة الغير محتوية على الكافيين للحفاظ على رطوبة الحلق ، تنظيف الحلق ، امتنع عن التدخين او شرب الكحول وتجنب التعرض للدخان فهذه العوامل تجفف الحلق وتهيج الحبال الصوتية ، استعمل معدلاً للرطوبة لترطيب الهواء الذي تتنفسه ومنع تراكم البكتريا .

**العون الطبي :** يجب زيارة الطبيب ان استمرت البحة لاكثر من اسبوعين ، فقد يصف لك عقاقير علاج العدوى او التحسس .

**ثالثاً : التهاب الحلق :** ان الحلق هو الطريق الذي يصل الانف والفم بالبلعوم والمريء وعلى هذا فان اي الم بالحلق يكون اما سببه :

1. من الحلق نفسه كالتهاب اللوزتين ويكون مصحوب بارتفاع درجة الحرارة .
2. من الجيوب الانفية ولا يكون مصحوباً بارتفاع الحرارة ويصدر من هذه الجيوب صديد ينزل على الحنجرة مما يؤدي الى التهابات متكررة في الحلق وحالة من الوهن والضعف خاصة عند التعرض للماء البارد او تيار من الهواء فانه يلتهب اكثر .

وحتى ياتي موعد زيارة الطبيب لمعرفة المسبب عليك بالتالي الراحة التامة وتهوية المكان الذي تجلس فيه وشرب السوائل الدافئة وشرب النعناع بالعسل وشرب الليمون والبرتقال وتناول المسكنات للالم والحرارة مثل البارستامول واستنشاق بخار دافئ .