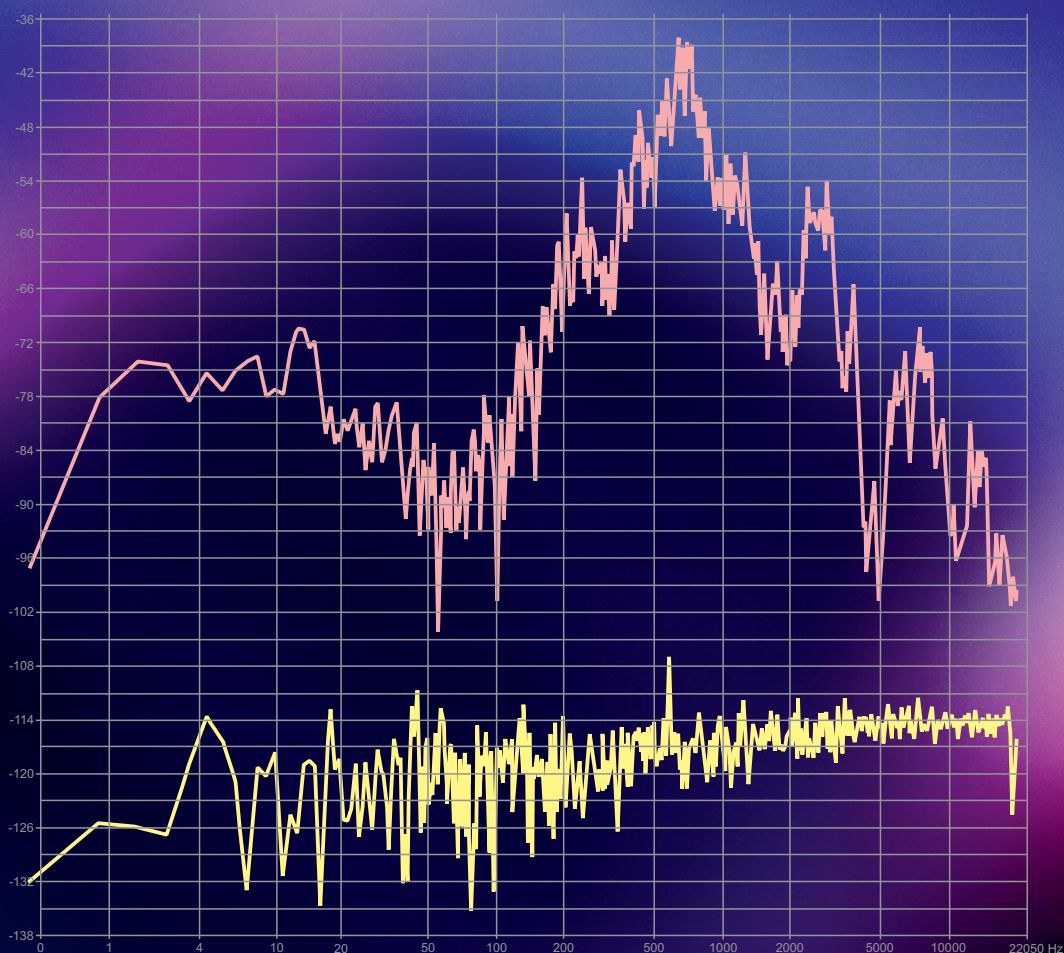


РУКОВОДСТВО

Л. Б. Рудин

ПО ГОЛОСОСБЕРЕЖЕНИЮ



Серия «ГОЛОС И РЕЧЬ»

Многочисленной аудитории, по своей профессиональной принадлежности относящейся к лицам голосо-речевых профессий, известно такое понятие, как гигиена голоса. Под этим названием с конца XIX века выпущено в свет немало изданий. Однако все они повторяют одну и ту же структуру – глава по анатомии и физиологии голосового аппарата, занимающая примерно треть или половину объёма, и далее определённые гигиенические советы, относящиеся к антитабачной и антиалкогольной пропаганде, коммунальной и личной гигиене.

Данное издание является уникальным, не имеющим аналогов. Впервые охрана голоса представляется не в контексте разрозненных гигиенических рекомендаций, дублируя таким образом всё ранее изданное по данной проблеме, а как медико-профилактическая технология, основанная на конвергентной системе профилактики дисфоний. Системный подход в вопросах охраны голоса внедрён Л. Б. Рудиным впервые. Именно поэтому настоящее издание не является очередной научно-популярной книгой по гигиене голоса, а представляет собой глубокий систематизированный труд – Руководство по голососбережению, включающее описание клинко-гигиенических и методических компонентов системы профилактики дисфоний у лиц голосо-речевых профессий, принципов индивидуализации ориентировочных хронометрических показателей голосовой нагрузки в зависимости от её видов, параметров, профессиональных форм и факторов, детерминирующих возникновение дисфоний.

Руководство объединяет и структурирует накопленные мировые научные данные и результаты многолетних собственных исследований автора по проблемам голососбережения и профилактики расстройств голосовой функции.

Руководство является первым печатным изданием открытой Российской общественной академией голоса в 2020 году научной серии «Голос и речь».

Руководство предназначено для оториноларингологов, профпатологов, гигиенистов, организаторов здравоохранения, специалистов по безопасности труда, вокальных и речевых педагогов, профессионалов голоса.

Автор Руководства – Лев Борисович Рудин – крупный специалист в области фониатрии и медицины труда лиц голосо-речевых профессий. Имеет учёную степень доктора медицинских наук, учёное звание доцента по специальности «Болезни уха, горла и носа», является ведущим научным сотрудником ФГБНУ «Научно-исследовательский институт медицины труда имени академика Н. Ф. Измерова», президентом Общероссийской общественной организации «Российская общественная академия голоса», автором 110 научных и учебно-методических трудов. За большой вклад в культуру награждён Почётной грамотой Министерства культуры РФ (2011 г.), за достигнутые трудовые успехи медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (2012 г.), медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени (2019 г.), в 2018 г. присвоено почётное звание «Ветеран труда».

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	
ВВЕДЕНИЕ	
ЧАСТЬ 1. БАЗИСНЫЕ, ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ И КЛИНИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОЛОСОСБЕРЕЖЕНИЯ	
РАЗДЕЛ 1.1. БАЗИСНЫЕ АСПЕКТЫ ГОЛОСОСБЕРЕЖЕНИЯ	
Глава 1.1.1. Основные понятия о здоровьесбережении, голососбережении, профилактике и гигиене	
Глава 1.1.2. Организационно-методическое обеспечение системы профилактики дисфоний ...	
§ 1.1.2.1. Законодательные компоненты	
§ 1.1.2.2. Материально-технические компоненты	
§ 1.1.2.3. Кадровые компоненты	
§ 1.1.2.4. Образовательные компоненты	
§ 1.1.2.5. Методические компоненты	
§ 1.1.2.6. О некоторых проблемах этики и деонтологии	
РАЗДЕЛ 1.2. ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОЛОСОСБЕРЕЖЕНИЯ	
Глава 1.2.1. Анализ профессиональной деятельности вокалистов в современных социально-экономических условиях	
Глава 1.2.2. Значение особенностей трудовой деятельности вокалистов для возникновения дисфоний	
Глава 1.2.3. Анализ годовой динамики ЛОР заболеваемости у вокалистов	
Глава 1.2.4. Детерминанты дисфоний	
РАЗДЕЛ 1.3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОЛОСОСБЕРЕЖЕНИЯ	
Глава 1.3.1. Проблемы голососбережения в свете учения о психологии здоровья	
Глава 1.3.2. Анатомо-функциональная организация голосового аппарата	
§ 1.3.2.1. Генераторный отдел	
§ 1.3.2.2. Энергетический отдел	
§ 1.3.2.3. Резонаторно-артикуляционная отдел	
Глава 1.3.3. Основы физиологии фонации	
Глава 1.3.4. Нейрофизиология фонации (основные понятия)	
ЧАСТЬ 2. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ДИСФОНИЙ	
РАЗДЕЛ 2.1. КЛИНИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ДИСФОНИЙ	
Глава 2.1.1. Значение, методика и критерии оториноларингологического (фониатрического) освидетельствования лиц, поступающих на обучение по голосо-речевым специальностям ...	
Глава 2.1.2. Профилактические фониатрические осмотры	
Глава 2.1.3. Профилактика острых респираторных заболеваний	
Глава 2.1.4. Профилактика вторичных иммунодефицитных болезней	
РАЗДЕЛ 2.2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ДИСФОНИЙ: ИЗБРАННЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ	
Глава 2.2.1. Гигиена питания лиц голосо-речевых профессий	
Глава 2.2.2. Алкоголь и голос	

Глава 2.2.3. О влиянии курения на здоровье и голос	
Глава 2.2.4. Гигиена физических нагрузок и их влияние на голос	
Глава 2.2.5. Значение и основы закаливания	
Глава 2.2.6. Гигиена банных процедур, их влияние на верхние дыхательные пути и голос	
Глава 2.2.7. Гигиена сна и его влияние на голос	
РАЗДЕЛ 2.3. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ДИСФОНИЙ: ГИГИЕНА УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СРЕДЫ ЛИЦ ГОЛОСО-РЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ	
Глава 2.3.1. Санитарно-гигиеническая характеристика условий труда лиц голосо-речевых профессий	
Глава 2.3.2. Голосовая нагрузка как комплексное понятие. Функциональная классификация голоса. Виды голосовой нагрузки	
Глава 2.3.3. Параметры голосовой нагрузки	
Глава 2.3.4. Профессиональные формы трудовой деятельности вокалистов	
Глава 2.3.5. Ориентировочные нормы вокальных нагрузок	
Глава 2.3.6. Ориентировочные нормы речевых нагрузок	
Глава 2.3.7. Гигиенические принципы подбора нового вокального репертуара, принципы рациональной занятости актёрского состава в репертуаре	
Глава 2.3.8. Охранительный режим при работе с новым вокальным материалом	
Глава 2.3.9. Проблема высоты строя в современном музыкальном театре	
Глава 2.3.10. Гигиена голосовых нагрузок в период мутации	
Глава 2.3.11. Принципы персонализации, предиктивности и превентивности в системе профилактики дисфоний	
РАЗДЕЛ 2.4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ДИСФОНИЙ У ЛИЦ ГОЛОСО-РЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ	
Глава 2.4.1. Педагогические компоненты первичной профилактики дисфоний	
Глава 2.4.2. О значении преподавания основ фонологии	
Глава 2.4.3. Постдипломное фонологическое образование	
ЧАСТЬ 3. ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ДИСФОНИЙ	
Раздел 3.1. Профилактика наиболее распространённых вторично обусловленных дисфоний	
Глава 3.1.1. Тонзиллярная проблема в фониатрии. Профилактика тонзиллогенных дисфоний	
Глава 3.1.2. Профилактика дисфоний, вызванных фаринго-ларингеальным рефлюксом	
Глава 3.1.3. Профилактика дисфоний при гормонозависимых состояниях гортани	
Раздел 3.2. Диспансеризация лиц голосо-речевых профессий	
Глава 3.2.1. Основные принципы диспансерного наблюдения профессионалов голо	
Глава 3.2.2. Особенности реабилитационных мероприятий в различных группах диспансерного наблюдения	
СПИСОК ПРОЦИТИРОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	