Ses Profesyonellerinin Ses Hijyeni Sağlamada Kullandıkları İlaçlar Ve Bitkisel Ürünler

**Amaç**

Bu çalışmanın amacı, ikinci seviye ses profesyonellerinde ses hijyeni bilgi, davranış, tutum düzeyini belirlemek, mevcut sağlık profili tespiti üzerinden çözüm yöntemlerini ortaya çıkarmak ve bitkisel ürün ya da tıbbi ilaçların ses sağlığına yönelik kullanım davranışlarını tespit etmektir.

**Materyal Metod**

Çalışmanın verileri amatör şarkıcılar, imamlar, konservatuvarlarda ve eğitim fakültelerinde görevli akademisyenlerden oluşan ses eğitmenleri ve şan pedagogları, müzik öğretmenleri ile konservatuvarlarda opera anasanat dalı ya da koro anasanat dalı öğrencileri ile müzik öğretmeni adayı öğrencileri içine alan, ikinci seviyede ses profesyonelleri (seviye 2) ‘ne gönüllülük esasında online olarak ulaşılarak, 32 sorudan oluşan bir anketin doldurulması ile elde edilmiştir.

**Bulgular**

Çalışmamız kapsamında 308 gönüllüye ulaşılmıştır. Gönüllülerin %35,1 ini; konservatuvar öğrencileri,%30,5 ini din görevlileri, %11 i akademisyen, %8,1 i amatör alaylı müzisyen,%9,4 konservatuvar mezunu müzisyen ,%5,8’ i müzik öğretmeninden oluşmuştur. Çalışmaya katılanların %77,6 sının ses hijyeni tanımını bildiği, %58,8’ inin ses hijyenini sağlamaya yönelik çaba gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların %57,3 ü ses sağlığını etkileyen bir veya birden çok hastalığa sahiptir. Çalışma verilerine göre gönüllülerin %10, 1 i günlük hayatta, %9,1 i de performans öncesinde bir veya birden çok ilaç almaktadır. Günlük hayatta ise %61,7 si ses için bitkisel bir ürün kullanmaktadır.

Katılımcılar, en çok ıhlamur, adaçayı, zencefil ve papatya içeren ürünler tüketmekte olduklarını beyan etmişlerdir. Bunun dışında da farklı karışımlarda ve içerikte 30’ dan fazla bitkisel ürünü ses sağlığı için kullandıklarını beyan eden gönüllülerin sadece %30,7lik kısmı bitkisel ürünler için bir sağlık çalışanına danışmakta olduklarını beyan etmişlerdir. Bu ürünlerin en çok aktardan (%79,5) elde edildiği, bitkisel tıbbi ürünle ilgili bilgi kaynağının ise oldukça çeşitlilik gösterdiği tespit edilmiştir. Bitkisel ürün kullanımına bağlı yan etki yaşama oranı ise % 12,2 dir.

**Sonuç**

Çalışmada 2. Düzey ses profesyonelleri arasında ses hijyenini sağlamaya yönelik davranışlarının yeterli olmadığı tespit edilmiştir. Bu konuda verilen eğitimler gözden geçirilmelidir ve ilaç-bitkisel ürün etkileşim konusunda farkındalıklarının arttırılması gerekmektedir. Kullanıcılara bitkilerin temini, doğru ürün kullanımı konusunda sağlık otorlerince doğru kaynaklar sunulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Ses profesyoneli, Ses hijyeni, Bitkisel tıbbi ürün, İlaç

**Drugs and Herbal Products Used by Voice Professionals to Provide Vocal Hygiene**

**Aim**

The aim of this study is to determine the level of vocal hygiene knowledge, behavior and attitude in second level vocal professionals, to reveal the solution methods through the determination of the current health profile, and to determine the use of herbal products or medicinal drugs for vocal health.

**Material-Method**

The data of the study included amateur singers, imams, vocal instructors and voice instructors consisting of academicians working in conservatories and education faculties, music teachers and students of the opera or choir majors in conservatories, and music teacher candidates, sound professionals at the second level (level 2) ' It was obtained by completing a questionnaire consisting of 32 questions, by reaching online on a voluntary basis

**Results**

308 volunteers were reached with our study. 35.1% of the volunteers; Conservatory students consisted of 30.5% religious officials, 11% academicians, 8.1% amateur regimental musicians, 9.4% conservatory graduates, 5.8% music teachers. It was determined that 77.6% of the participants in the study knew the definition of vocal hygiene, and 58.8% made an effort to provide sound hygiene. 57.3% of the participants have one or more diseases that affect vocal health. According to the study data, 10.1% take one or more drugs in daily life and 9.1% before performance. In daily life, 61.7% of them use a herbal product for sound.

Participants stated that they mostly consume products containing linden, sage, ginger and chamomile. Volunteers have declared that they use more than 30 herbal products in different mixtures and contents for sound health. Only 30.7% of them consult a healthcare worker for herbal products. It has been determined that these products are mostly obtained from herbalists (79.5%), and the source of information on herbal medicinal products varies considerably. The rate of side effects associated with the use of herbal products is 12.2%.

**Conclusion**

In the study, it was determined that the behaviors towards ensuring sound hygiene among 2nd level sound professionals were not sufficient. Trainings on this subject should be reviewed and their awareness about drug-herbal product interaction should be increased. The right resources should be provided by health authorities for the supply of plants to users and the use of correct products.

**Keywords:** Voice professional, Vocal hygiene, Herbal medicinal product, Medicine