

อะแถม...กระแอมเรื่อยเลย...ทำอะไรดี

(Chronic Throat Clearing)

รศ. นพ. ปารยะ อาศนะเสน

สาขาโรคจมูก และโรคภูมิแพ้

ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาการกระแอม เป็นอาการที่ร่างกายพยายามกำจัดเสมหะ หรือสารคัดหลั่ง หรือสิ่งแปลกปลอม ออกไปจากบริเวณคอ โดยใช้การเคลื่นไหว และการสั่นของกล้ามเนื้อบริเวณคอ และกล่องเสียง สาเหตุที่สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการกระแอมได้แก่ ความเจ็บปวด, อาการคัน ระคายเคือง หรือความรู้สึกที่มีอะไร อยู่ในลำคอ เช่นมีเสมหะในคอ อาการกระแอม อาจเกิดได้วันละ 2-3 ครั้งในคนปกติ หรืออาจเกิดบ่อย มากถึงหลายครั้งใน 1 ชั่วโมง หรือตลอดทั้งวัน ในผู้ป่วยที่มีโรคบางโรคซ่อนอยู่ ซึ่งทำให้เกิดการระคายเคือง หรือความไม่สบายในลำคอเรื้อรัง ผู้ป่วยบางรายพยายามจะไอเพื่อขับเสมหะ หรือสารคัดหลั่งในคอก่อน ออกมา หรือกระแอมเอาเสมหะขึ้นมา และกลืนลงคอไป สาเหตุของอาการกระแอมนั้น บางครั้งยากที่จะ ค้นหา บางครั้งอาจต้องอาศัยการคาดเดา และลองให้การรักษาสาเหตุต่างๆ ดูว่าผู้ป่วยกระแอมน้อยลง หรือไม่ ถ้าน้อยลง สาเหตุนั้นอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอม ในผู้ป่วยบางราย หลังจากที่ได้พยายามหาสาเหตุอย่างเต็มที่แล้ว อาจไม่พบสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการกระแอมเลยก็ได้

ผู้ป่วยบางราย อาจมีอาการไอแห้งๆ หรือรู้สึกว่ามีอะไร หรือเสมหะติดอยู่ในคอร่วมด้วย หรือรู้สึก คัน หรือระคายคอ, คอแห้ง, เสียงอาจแหบ, รู้สึกอยากจะกลืนบ่อยๆ ส่วนใหญ่ของผู้ป่วยที่มีปัญหา กระแอม มักจะนอนหลับได้ดี มีผู้ป่วยบางรายเท่านั้นที่ต้องตื่นกลางดึกเพื่อมากระแอม (เช่นโรคจมูก อักเสบ และ/ หรือไซนัสอักเสบ, โรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอและกล่องเสียง) อาการกระแอมในช่วงเวลา กลางคืนมักน้อยกว่าในช่วงเวลากลางวัน เนื่องจากการสร้างเสมหะ หรือสารคัดหลั่งในเวลาตอนหลับ จะ น้อยกว่าเวลาที่ตื่นมาก และผู้ป่วยมักจะไมรู้สึกรู้สึกถึงการมีเสมหะหรือสารคัดหลั่งมากนักขณะหลับ เมื่อ เปรียบเทียบกับขณะตื่น จึงไม่รู้สึกรู้สึกรำคาญมากนักที่จะต้องกระแอม

อาการกระแอมดังกล่าว ถึงแม้จะไม่อันตรายร้ายแรง แต่อาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกอายน่าไม่มั่นใจหรือรำคาญในการเข้าสังคมกับผู้อื่นโดยเฉพาะการพูด ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเสียไป อย่างไรก็ตามอาการกระแอม อาจเกิดจากโรคร้ายแรงที่ซ่อนอยู่ก็ได้เช่น มะเร็งของคอ ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันที่ อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆตามมาได้

สาเหตุ

1. สาเหตุที่เกิดจากระบบทางเดินหายใจ

1.1) **โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ และจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้** เนื่องจากเยื่อของผู้ป่วยโรคนี้มีความไวผิดปกติ เมื่อสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ หรือสิ่งระคายเคืองต่างๆ จะกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูกในจมูก ซึ่งอาจไหลออกมาทางจมูกส่วนหน้า หรือไหลลงคอ ซึ่งน้ำมูกที่ไหลลงคอ ก็จะกลายเป็นเสมหะหรือเสมหะในคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอมได้

1.2) **ไซนัสอักเสบ** เนื่องจากโรคนี้มีการอักเสบของเยื่อจมูก และไซนัส ซึ่งจะกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูกในโพรงจมูก ทำให้มีน้ำมูกไหลลงคอได้ นอกจากนั้น สารคัดหลั่งที่ออกจากไซนัส อาจผ่านรูเปิดของไซนัสในโพรงจมูกออกมา และไหลลงคอ กลายเป็นเสมหะได้เช่นกัน เสมหะดังกล่าว ทำให้เกิดการระคายเคือง ผู้ป่วยจึงต้องกระแอม โรคไซนัสอักเสบ และโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ และจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้ มักทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอมมากขึ้น เวลาล้มตัวลงนอน หรือตอนตื่นนอนตอนเช้า แต่ในระหว่างวัน มักจะมีอาการกระแอมน้อยลง

1.3) **โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังและโรคหืด** โรคทั้งสองดังกล่าวนี้ มีการอักเสบเรื้อรังของเยื่อหลอดลม ซึ่งสามารถกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในเยื่อหลอดลม ทำให้มีเสมหะในหลอดลม และคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอมได้

2. สาเหตุที่เกิดจากระบบทางเดินอาหาร

2.1) **ความผิดปกติทางกายวิภาคของคอ** เช่น ต่อมทอนซิลที่ใหญ่มาก หรือลิ้นไก่ที่ยาวมาก ทั้งต่อมทอนซิล หรือลิ้นไก่ อาจไปสัมผัสกับฝาปิดกล่องเสียงเวลากลืน เกิดความรู้สึกระคายเคืองบริเวณลำคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอมได้

2.2) **การติดเชื้อเรื้อรังบริเวณคอ** เช่นจากเชื้อรา, เชื้อวัณโรค, เชื้อซิฟิลิส, เชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัส ทำให้เกิดความรู้สึกระคายเคือง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอมได้

2.3) เกิดจากการระคายเคือง และ/หรือการบาดเจ็บเรื้อรังบริเวณลำคอ เช่น การสัมผัสสารเคมี, มลพิษ, สารระคายเคือง เนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสารเคมี มลพิษ หรือสารระคายเคืองมาก, การสูบบุหรี่, การดื่มเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์, การไอ, การอาเจียนที่บ่อยและเรื้อรัง, เนื้องอกในลำคอ, พังผืด หรือแผลเป็นในลำคอ หรือแม้แต่การที่อยู่ในห้อง หรือสถานที่ที่มีอากาศเย็นมาก อาจทำให้เกิดการระคายเคือง หรือการบาดเจ็บเรื้อรังบริเวณลำคอ หรืออาจกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในคอให้ผลิตเสมหะออกมามากกว่าปกติได้ ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้

2.4) การดื่มน้ำไม่เพียงพอ, อายุที่มากขึ้น หรือเคยได้รับการฉายรังสีบริเวณลำคอก่อน ก็อาจทำให้ผนังลำคอแห้ง และก่อให้เกิดการระคายเคืองบริเวณลำคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้

2.5) โรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอและกล่องเสียง เมื่อกรด หรือสารที่ไม่ใช่กรด (เช่น น้ำดี) ในกระเพาะอาหาร หรือลำไส้ไหลขึ้นมาที่บริเวณลำคอ จากหลอดอาหาร จะกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในลำคอ ทำให้มีเสมหะในลำคอได้ นอกจากนั้นกรด หรือสารที่ไม่ใช่กรดที่ไหลย้อนขึ้นมาที่คอ จะทำให้เกิดการอักเสบและการระคายเคืองของเยื่อบุลำคอ ทำให้กลไกในการกำจัดเสมหะของเยื่อบุลำคอผิดปกติไป ทำให้มีเสมหะค้างอยู่ที่ลำคอได้ เสมหะในคอที่มากขึ้น และการระคายเคืองดังกล่าว ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้

โรคกรดไหลย้อนนี้มักทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมมากขึ้นหลังจากรับประทานอาหาร เนื่องจากขณะรับประทานอาหารจะมีการกระตุ้นให้มีการสร้างกรดเพิ่มมากขึ้นในกระเพาะอาหาร และมีการสร้างน้ำลายในปากเพิ่มมากขึ้นด้วย นอกจากนั้นโรคนี้อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมขณะนอนหลับได้

2.6) กระเปาะที่ยื่นออกจากหลอดอาหารส่วนบน (Zenker's diverticulum) ซึ่งอาจมีอาหารน้ำลาย และเมือกค้างอยู่ภายใน เมื่อสิ่งที่อยู่ในกระเปาะดังกล่าวขึ้นมาจากหลอดอาหาร อาจทำให้เกิดการสำลัก หรือมีเสมหะ หรือเมือกในคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้

2.7) แพ้อาหาร เมื่อผู้ป่วยรับประทานอาหารที่แพ้ อาจมีการระคายเคืองของเยื่อบุลำคอ ทำให้มีเสมหะในลำคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม นอกจากนั้นอาหารอื่นๆ ที่อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอม ได้แก่ ไข่, ข้าว, น้านมถั่วเหลือง

3. สาเหตุอื่นๆ

3.1) **ผลข้างเคียงของยาบางชนิด** เช่น angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACEI) ซึ่งเป็นยาที่ใช้รักษาความดันโลหิตสูง ผลข้างเคียงของยานี้ อาจทำให้รู้สึกคัน ระคายเคืองในคอ ทำให้ผู้ป่วยต้องระแอมบ่อยๆ หรือไอได้

3.2) **ความผิดปกติของระบบประสาท ที่เรียกว่า nervous TIC** เป็นโรคที่มีความผิดปกติของการนำกระแสประสาทไปสู่กล้ามเนื้อบริเวณลำคอ เมื่อมีการกระตุ้น หรือการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณลำคอดังกล่าว อาจทำให้ผู้ป่วยระคายเคือง มีอาการระแอมได้

3.3) **การใช้เสียงผิดวิธี** การที่ใช้เสียงในการพูดมาก มักทำให้ผู้พูดต้องหายใจทางปาก คล้ายกับการออกกำลังกายให้เหนื่อย ซึ่งจะมีการหายใจทั้งทางจมูก และปาก จมูกซึ่งมีหน้าที่ปรับอากาศที่หายใจเข้าไปให้อุ่น และชื้น ชื้น และกรองสารระคายเคืองต่างๆ ในอากาศก่อนเข้าสู่ลำคอ จึงไม่ได้ทำหน้าที่ ทำให้อากาศที่ผ่านลำคอ แห้ง และเย็น ร่างกายอาจปรับตัว โดยสร้างเสมหะในคอขึ้นมาเรื่อยๆ เพื่อทำให้ผนังคอชุ่มชื้นขึ้น และสารระคายเคืองต่างๆ ในอากาศ อาจเข้าไปสัมผัสกับลำคอโดยตรง และไปกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะให้ทำงานมากขึ้นได้ นอกจากนี้การที่ใช้เสียงอย่างมาก อาจทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอ และกล่องเสียง ถูกใช้งานหนัก เกิดการระคายเคืองบริเวณคอ และกล่องเสียงได้โดยตรง เสมหะในคอที่มากขึ้น และการระคายเคืองดังกล่าว ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้

4. **สาเหตุจากนิสัย หรือการเรียนรู้ที่ผิดของผู้ป่วย** เมื่อผู้ป่วยมีเสมหะในลำคอ ที่จะต้องระแอมเพื่อกำจัดเสมหะนั้น ผู้ป่วยจะมีความไวต่อการรู้สึกรู้สึกว่ามีเสมหะในลำคอมากกว่าปกติ ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ต้องระแอมบ่อยๆ แม้ว่าจะมีปริมาณเสมหะในลำคอไม่มากก็ตาม ซึ่งการที่ต้องระแอมบ่อยๆ จะทำให้เกิดการระคายเคืองของคอ มีปริมาณของเสมหะในคอเพิ่มมากขึ้น สายเสียงของผู้ป่วยจะระแวกกันมากขึ้น ทำให้สายเสียงบวม และระคายเคืองมากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยยิ่งรู้สึกว่ามีอะไรอยู่ในลำคอมากขึ้น ก็จะทำให้ผู้ป่วยต้องระแอมมากขึ้นไปอีก กลายเป็นวงจรอุบาทว์ (vicious cycle) ถ้าไม่ต้องการระแอมบ่อยมากนัก เสมหะในคอก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงไปเอง จนไม่ต้องระแอมอีกต่อไป ซึ่งแพทย์มักจะวินิจฉัยว่าผู้ป่วยมีสาเหตุนี้ หลังจากได้ทำการตรวจหาสาเหตุทุกอย่างแล้ว แต่ไม่พบสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอม กล่าวคือได้วินิจฉัยแยกโรค หรือสาเหตุอื่นๆ ออกไปแล้วนั่นเอง

การหาสาเหตุ

1. **การซักประวัติ** โดยแพทย์จะพยายามซักประวัติอาการทางจมูก และคอ, อาการทางหลอดลม และปอด, นิสัยส่วนตัว, สิ่งแวดล้อม, ยาที่ใช้, การใช้เสียง และอาการที่อาจช่วยบ่งบอกถึงโรคที่เป็นสาเหตุของอาการกระแอม
2. **การตรวจร่างกาย** โดยเฉพาะการตรวจจมูก, โพรงหลังจมูก, คอหอยส่วนบน และล่าง, หลอดลม และปอด ซึ่งอาจช่วยในการวินิจฉัยสาเหตุของอาการกระแอม
3. **การส่งการสืบค้นเพิ่มเติม** ได้แก่
 - การส่งเอ็กซเรย์ปอด (chest x-ray) เพื่อดูว่ามีพยาธิสภาพที่ หลอดลม และปอดหรือไม่
 - การส่งเอ็กซเรย์ไซนัส (sinus x-ray) เพื่อดูว่ามีไซนัสอักเสบหรือไม่
 - การทดสอบการทำงานของปอด (pulmonary function test) เพื่อดูว่ามีภาวะหลอดลมไวเกินผิดปกติ (bronchial hyperresponsiveness) ที่จะบ่งบอกว่าผู้ป่วยเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง หรือโรคหืดหรือไม่
 - การทดสอบภูมิแพ้ (allergy test) เพื่อดูว่าผู้ป่วย แพ้สารก่อภูมิแพ้ใด ที่อาจช่วยสนับสนุนว่าผู้ป่วยเป็นโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ หรือโรคหืดหรือไม่
 - การส่องกล้องตรวจในระบบทางเดินหายใจ และ/ หรือระบบทางเดินอาหารส่วนบน (upper airway endoscopy and/or esophagogastrosocopy) เพื่อหาพยาธิสภาพในระบบทางเดินหายใจส่วนบน และ/ หรือหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ที่อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอม
 - การกลืนแป้ง (barium swallowing) ถ้าผู้ป่วยมีอาการกลืนลำบาก เพื่อดูว่ามีพยาธิสภาพในหลอดอาหารส่วนบน (เช่น Zenker's diverticulum) และล่างหรือไม่
 - การตรวจค่าความเป็นกรด/ด่างในลำคอ และหลอดอาหาร (24-hour pH monitoring) เพื่อช่วยวินิจฉัยโรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอและกล่องเสียง

การรักษา

- รักษาตามสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการกระแอมนั้น เช่น ถ้าเกิดจากผลข้างเคียงของยา ก็ควรจะหยุดยาชนิดนั้น หรือถ้าเกิดจากโรคไซนัสอักเสบ ก็ให้การรักษาไซนัสอักเสบ ในกรณีที่สาเหตุเกิดจากการเรียนรู้ที่ผิดของผู้ป่วย อาจต้องปรึกษานักแก้ไขการพูด หรือนักฝึกพูด (speech therapists) ซึ่งเป้าหมายในการรักษาอยู่ที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกอยากจะกระแอมน้อยลง ซึ่งอาจทำได้โดย
- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้สูดหายใจอย่างรวดเร็ว และแรง เข้าไปในคอ และกลืนเสมหะลงไป วิธีนี้เป็น การกำจัดความรู้สึกว่ามีอะไรในคอที่ดีที่สุด

- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้อหยุด อย่ากระแอม ให้ดื่มน้ำแทน ดังนั้นควรพกขวดน้ำติดตัวเสมอ น้ำเป็นยาละลายเสมหะที่ดีที่สุด การดื่มน้ำจะทำให้เสมหะในลำคอเหนียวน้อยลง และถูกกำจัดได้ง่ายขึ้น
- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้อมลูกอมที่ไม่มีสาร menthol เพราะจะช่วยเพิ่มน้ำลายและความชุ่มชื้นให้กับลำคอ
- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้อพยายามกลืนไปเรื่อยๆ รวากับว่าผู้ป่วยมีอะไรอยู่ในลำคอ จะช่วยลดความรู้สึกว่ามีอะไรอยู่ในลำคองได้
- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้อทำได้ แต่ควรทำด้วยความนุ่มนวล ทำเรื่อยๆอย่าให้มีเสียงดัง ไม่กระแอมแรง ซึ่งอาจเกิดการบาดเจ็บต่อสายเสียงซึ่งมีขนาดเล็กได้ง่าย ให้อผู้ป่วยปิดปาก และกระแอมซ้ำๆ เพียง 1-2 ครั้ง เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อสายเสียงน้อยที่สุด
- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้อกลั้วคอด้วยน้ำโซดาแช่เย็นที่ไม่มีน้ำตาล

ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะช่วยให้อผู้ป่วยไม่ต้องกระแอม ซึ่งเมื่อไม่กระแอม ก็จะทำให้ความรู้สึกว่ามีเสมหะในคอ ต้องกระแอมนั้นน้อยลง เป็นการตัดวงจรอุบาทว์ (vicious cycle) ที่จะทำให้ผู้ป่วยต้องกระแอมไปเรื่อยๆ นอกจากนี้ควรแนะนำวิธีที่ให้อผู้ป่วยกระแอมน้อยลงโดย

 - ในหน้าหนาว หรืออยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศเป็นเวลานาน ควรใช้เครื่องปรับอากาศให้ออุ่นและชื้นชื้น (humidifier) หรือดื่มน้ำให้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เยื่อบุลำคอที่แห้ง และระคายเคืองดีขึ้น
 - ถ้าต้องพูดบรรยาย หรือพูดเป็นระยะเวลานานต่อหน้าผู้คน อาจทำให้ปาก และคอแห้ง ควรจิบน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาว และน้ำผึ้งบ่อยๆ
 - การรับประทานอาหารมัน หรือผลิตภัณฑ์จากนม จะทำให้เสมหะ หรือเมือก มีจำนวนมากขึ้น และชื้นขึ้น ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดังกล่าว