เสียงแหบ

ผศ.พญ.สุนันทา พลปัถพี

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เสียงแหบเกิดจากอะไร

ก่อนที่จะกล่าวถึงสาหตุของเสียงแหบ ใคร่จะขอเรียนให้ทราบถึงลักษณะและการทำงานของอวัยวะที่ทำให้เกิดเสียงก่อน นั่นคือ กล่องเสียง ซึ่งตั้งอยู่ภายในบริเวณลำคอใต้ช่องปากลงไป ในผู้ชายจะเห็นชัดคือส่วนที่เราเรียกว่าลูกกระเดือก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกล่องเสียงนั่นเอง กล่องเสียงประกอบด้วย กระดูกก่อน และกล้ามเนื้อหลายชิ้นทำงานร่วมกับกล้ามเนื้อ 2 ชิ้น ที่เราเรียกว่าสายเสียงนั้นขึงตึงจากด้านในของลูกกระเดือกไปยังส่วนหลังของกล่องเสียง สายเสียงนี้สามารถเคลื่อนไหวเปิดปิดให้ลมหายใจออกเคลื่อนมาถึงสายเสียง ซึ่งปิดอยู่จากแรงดันของลมทำให้สายเสียงเปิดออกและเกิดมีการสั่นสะเทือนของสายเสียง ซึ่งจะเปลี่ยนลมจากปอดให้กลายเป็นเสียงและเสียงก็จะถูกปรับปรุงให้เป็นคำพูดที่ชัดเจนโดยอวัยวะในช่องปากซึ่งได้แก่ ลิ้น ฟัน เพดาน และอื่น ๆ

เสียงแหบเกิดจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการ คือ

1. ความผิดปกติในโครงสร้างของส่ายเสียง
2. ความผิดปกติในการทำหน้าที่ของสายเสียง

ในกลุ่มเสียงแหบที่เกิดจากความผิดปกติของตัวสายเสียงเองนั้น อาจจะได้แก่

- ความพิการตั้งแต่กำเนิด เช่น มีแผ่นเยื่อบาง ๆ ขึงระหว่างสายเสียงทั้ง 2 ข้าง
- การอักเสบของกล่องเสียง ซึ่งอาจจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัส
- เนื้องอกของสายเสียง อาจแบ่งได้เป็น ชนิดร้ายแรง ชนิดไม่ร้ายแรง ติ่งเนื้อที่เกิดจาการใช้เสียงมาก
- การได้รับกระแทกบริเวณกล่องเสียง อาจทำให้กระดูกอ่อนของกล่องเสียงแตกหัก ไฟลวกบริเวณใบหน้าหรือส่วนบุบของลำตัว หายใจเอาลมร้อนจัดเข้าไปลวกเยื่อบุของทางเดินหายใจรวมทั้งกล่องเสียง
- อัมพาตของสายเสียง อาจเป็นข้างเดียวหรือ 2 ข้าง สาเหตุที่พบบ่อย คือ ภายหลังการผ่าตัดต่อธัยรอยด์ที่คอ แล้วมีผลต่อเส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของสายเสียง ทำให้สายเสียงไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ อัมพาตของสายเสียงอาจเกิดมะเร็งในปอด หรือพยาธิสภาพอื่นในทรวงอกก็ได้
- พวกที่ใช้เสียงผิดจนติดเป็นนิสัย
- พวกที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจก็มีผลต่อการทำงานของสายเสียง เช่น อาจทำให้เกิดเสียงเปลี่ยน หรือไม่มีเสียงเลยได้

เป็นหวัดทำให้เสียงแหบได้หรือไม่

การเป็นหวัดทำให้เสียงแหบได้ เนื่องจากเมื่อเป็นหวัดก็จะมีการอักเสบของบริเวณช่องจมูกและภายในคอ การอักเสบนี้อาจลามต่อไปถึงกล่องเสียงและสายเสียงทำให้มีการบวมของสายเสียง การทำงานของสายเสียงเปลี่ยนไป จึงเป็นสาเหตุให้เกิดเสียงแหบ

การรักษาอาการเสียงแหบ

การรักษาอาการเสียงแหบให้หายได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับสาเหตุทำให้เกิดเสียงแหบ เช่น ถ้าเสียงแหบเกิดจากโครงร้างของสายเสียงผิดปกติมาแต่กำเนิด ก็ย่อมรักษาไม่หาย แต่ถ้าเสียงแหบจากากรเป็นหวัดหรือการอักเสยของสายเสียงก็

หายได้ แต่โรคที่พบได้ค่อนข้างบ่อยในบ้านเราคือ มะเร็งของกล่องเสียง ซึ่งอาจรักษาให้หายขาดได้ถ้ามาพบแพทย์ในระยะเริ่มแรก หรือเสียงแหบในผู้ที่มีอาชีพที่ต้องใช้เสียงมาก เช่น ครู นักเรียน นักแสดง การรักษาโดยการให้ยาอย่างเดียวย่อมไม่ได้ผลเต็มที่ จำเป็นต้องหยุดพักการใช้เสียงร่วมด้วย พวกนี้มักมีอาการเสียงแหบเป็น หาย ๆ บ่อย ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากที่ต้องใช้เสียงมากเกินไป

ข้อควรระวังมิให้เสียงแหบ

เมื่อเราได้ทราบถึงสาเหตุของการทำให้เกิดเสียงแหบแล้ว การป้องกันก็ต้องป้องกันสาเหตุ ซึ่งบางอย่างก็ทำได้ บางอย่างก็ทำไม่ได้ เช่น เสียงแหบหลังจากเป็นหวัด ก็ป้องกันโดย

- เมื่อเป็นหวัดแล้วก็ต้องรีบรักษา โดยรับประทานยา ให้ความอบอุ่นแก่ร่ายให้พอเพียง หรือในขณะที่อากาศร้อนอย่านอนเป่าพัดลมตรงมาที่ตัว เพราะการหายใจเอาลมแห้งเข้าไปตลอดเวลาทำให้เยื่อบุทางเดินหายใจแห้ง และเกิดการอักเสบตามมาได้ง่าย เมื่อเป็นหวัด หรือเจ็บคอ ถ้าทำได้ควรใช้เสียงให้น้อยลง
- ในเด็ก การเชียร์กีฬาด้วยเสียงดังเป็นการแสดงความพร้อมเพรียง และทำให้เกิดความสนุก แต่ก็ควรระมัดระวังเมื่อรู้สึกคอแห้งมากก็อย่าตะโกนต่อไป เพราะจะทำให้สายเสียงอักเสบตามมาได้
- จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ว่าการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งของระบบทางเดินหายใจ เช่น ที่ปอด ที่กล่องเสียง ดังนั้น ก็ควรหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ เพื่อไม่เป็นการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งของกล่องเสียง

บางคนเสียงแหบบ่อย โดยมิได้ตะโกนหรือใช้เสียงมาก อยากทราบว่าเพราะอะไร

ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากผู้นั้นมีการอักเสบเรื้อรังของโพรงจมูก หรือมีหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ก็ทำให้กล่องเสียงอักเสบเรื้อรัง ทำให้เกิดเสียงแหบได้

ส่วนการที่หลอดลมอักเสบเรื้อรัง อาจพบในคนที่สูบบุหรี่มากเป็นประจำ ทำให้เกิดอาการไอบ่อย ๆ การไอทำให้เสียงเสียงกระแทกกัน และเชื้อโรคที่อยู่ภายในเสมหะที่ไอออกมาผ่านสายเสียงออกสู่ภายนอกทั้งการไอและทั้งเชื้อโรคในเสมหะทำให้สายเสียงอักเสบทำให้เกิดเสียงแหบได้

ยาอมให้ชุ่มคอที่โฆษณาอยู่ตามท้องตลาดมีส่วนช่วยได้มากน้อยแค่ไหนในการรักษาเสียงแหบ

มีส่วนช่วยได้บ้างในแง่ที่ทำให้ชุ่มคอ เย็นคอ บางชนิดอาจมียาฆ่าเชื้อโรคผสมอยู่ด้วยก็อาจช่วยลดการอักเสบเล็กน้อยลงได้บ้าง แต่ถ้ามีการอักเสบมากทำให้เสียงแหบ ยาอมอย่างเดียวก็ไม่สามารถรักษาได้

ข้อแนะนำหรือข้อฝากถึงท่านผู้อ่าน

ตามที่ได้เรียนให้ท่านผู้อ่านได้ทราบแล้วว่า มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ว่าการสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งของทางเดินหายใจ โดยเฉพาะมะเร็งของปอด และมะเร็งกล่องเสียง ดังนั้นการงดสูบบุหรี่หรือพยายามสูบให้น้อยลง จึงเป็นวิธีที่ดีที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีเสียงแหบ หรือเจ็บคอที่ไดรับการรักษาแบบคออักเสบธรรมดาจากแพทย์ทั่วไป ประมาณ 1-2 สัปดาห์แล้ยังไม่หาย ควรได้รับการตรวจกล่องเสียงจากแพทย์ หู คอ จมูก โดยตางเพื่อหาสาเหตุของเสียงแหบ หรือเจ็บคอนั้น กรุณาอย่าคิดว่าสูบบุหรี่มากเสียงมันก็เป็นอย่างนี้เอง คำกล่าวนี้ทำให้ผู้ป่วยใจเย็นไม่มาพบแพทย์และกว่าจะตรวจพบว่าเป็นมะเร็งของกล่องเสียงจึงทำให้เสียงแหบ เวลาก็ล่วงเลยไปจนหมดโอกาสที่จะรักษาให้หายได้ จึงขอเรียนท่านผู้อ่านได้คิดถึงความจริงในข้อนี้ไว้ด้วย