

ว้าว! มีเสมหะในคอตลอดเลย...น่ารำคาญจัง

รศ. นพ. ปารยะ อาศนะเสน
สาขาวิชาโรคจมูกและโรคภูมิแพ้
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ถ้าท่านมีปัญหา สเตด หรือเสมหะในคอ (chronic secretion in the throat) ตลอด เป็นๆ หายๆ เป็นเดือน หรือเป็นปี จะทำอย่างไรดี บทความนี้มีคำตอบ

สเตด หรือ คือสารคัดหลั่งที่ร่างกายสร้างออกมา จากต่อมสร้างสารคัดหลั่ง ที่อยู่ในเยื่อบุทางเดินหายใจ การที่มีเสมหะ หรือสเตดในคอเรื้อรัง อาจเกิดจากโรค หรือภาวะบางอย่างดังนี้

1. โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (allergic rhinitis) และจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้ (non-allergic rhinitis) เนื่องจากเยื่อบุของผู้ป่วยโรคนี้มีความไวผิดปกติ (hyperreactivity of nasal mucosa) เมื่อสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ หรือสิ่งระคายเคืองต่างๆ จะกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูกในจมูก ซึ่งอาจไหลออกมาทางจมูกส่วนหน้า หรือไหลลงคอ (postnasal drip) ซึ่งน้ำมูกที่ไหลลงคอ ก็จะถูกกลืนเป็นสเตด หรือเสมหะในคอนั่นเอง ซึ่งมักจะมีสีเขียวใส หรือขุ่น ยกเว้นเวลาเช้า เมื่อผู้ป่วยตื่นขึ้นมา อาจมีสีเหลืองขุ่นได้เนื่องจากการค้างคั่งค้างของน้ำมูก หรือเสมหะ อยู่ในจมูก หรือคอเป็นระยะเวลานาน

2. โรคไซนัสอักเสบ (rhinosinusitis) เนื่องจากโรคนี้มีการอักเสบของเยื่อบุจมูก และไซนัส ซึ่งจะมีการกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูก ให้มีเสมหะไหลลงคอได้เหมือน ข้อ 1 นอกจากนี้สารคัดหลั่งที่ออกจากไซนัส อาจผ่านรูเปิดของไซนัสในโพรงจมูกออกมา และไหลลงคอ กลายเป็นเสมหะได้ ซึ่งมักจะมีสีเขียว หรือเหลืองตลอดเวลา (มักบ่งชี้ว่ามีการติดเชื้อแบคทีเรีย)

3. โรคกรดไหลย้อน (gastroesophageal reflux disease: GERD) เมื่อกรดไหลขึ้นมาที่คอหอยจากหลอดอาหาร จะกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในลำคอให้ทำงานมากขึ้น ทำให้มีเสมหะในลำคอได้ นอกจากนั้นกรดที่ไหลย้อนขึ้นมาที่คอ จะทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุลำคอ ทำให้กลไกในการกำจัดเสมหะของเยื่อบุลำคอผิดปกติไป ทำให้มีเสมหะค้างอยู่ที่ลำคอได้ นอกจากนั้นถ้าผู้ป่วยเป็นโรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอ และกลัองเสียง (laryngopharyngeal reflux) กรดไหล

ย้อนที่ออกไปนอกหลอดอาหาร อาจไปถึงเยื่อจมูกทางด้านบน และกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูกในโพรงจมูกให้ทำงานมากขึ้นทำให้น้ำมูก หรือมีเสมหะไหลลงคอได้

4. การใช้เสียงผิดวิธี (muscle misuse dysphonia) การที่ใช้เสียงในการพูดมาก มักทำให้ผู้พูดต้องหายใจทางปาก คล้ายกับการออกกำลังกายให้เหนื่อย ซึ่งจะมีการหายใจทั้งทางจมูกและปาก จมูกซึ่งมีหน้าที่ปรับอากาศที่หายใจเข้าไปให้ชื้น และอุ่นขึ้น และกรองสารระคายเคืองต่างๆในอากาศก่อนเข้าสู่ลำคอ จึงไม่ได้ทำหน้าที่ ทำให้อากาศที่ผ่านลำคอ แห้ง และเย็น ร่างกายอาจปรับตัว โดยสร้างเสมหะในคอขึ้นมาเพิ่มขึ้น เพื่อให้ผนังคอชุ่มชื้นขึ้น นอกจากนั้น สารระคายเคืองต่างๆในอากาศ อาจเข้าไปสัมผัสกับลำคอโดยตรง และไปกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะให้ทำงานมากขึ้นได้

5. โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง (chronic bronchitis) และโรคหืด (asthma) โรคทั้งสองดังกล่าวนี้ มีการอักเสบเรื้อรังของเยื่อหลอดลม ทำให้เยื่อหลอดลมของผู้ป่วยโรคนี้มีความไวผิดปกติ (hyperreactivity of bronchial mucosa) เมื่อสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ หรือสิ่งระคายเคืองต่างๆ จะกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในเยื่อหลอดลม ทำให้มีเสมหะในหลอดลม หรือคอตลอดได้

6. การติดเชื้อเรื้อรังบริเวณคอ (chronic infectious pharyngitis) เช่นจากเชื้อรา, เชื้อวัณโรค, เชื้อซิฟิลิส, เชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัส ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังของเยื่อลำคอ ซึ่งอาจกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในลำคอให้ทำงานมากขึ้น ทำให้มีเสมหะในลำคอได้

7. การระคายเคือง และ/หรือการบาดเจ็บเรื้อรังบริเวณลำคอ (chronic irritative and/or traumatic pharyngitis) เช่น การสัมผัสสารเคมี, มลพิษ, สารระคายเคือง เนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสารเคมี มลพิษ หรือสารระคายเคืองมาก, การสูบบุหรี่, การดื่มเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์, การไอ, การอาเจียนที่บ่อยและเรื้อรัง, เนื้องอกในลำคอ, ฟังผิด หรือแผลเป็นในลำคอ หรือแม้แต่การที่อยู่ในห้อง หรือสถานที่ที่มีอากาศเย็นมาก อาจทำให้เกิดการระคายเคือง หรือการบาดเจ็บเรื้อรังบริเวณลำคอ หรืออาจกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในคอ ให้ผลิตเสมหะออกมามากกว่าปกติได้

จะเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเสมหะในคอกมากมาย การรับประทานยาละลายเสมหะ จึงเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ ซึ่งยาละลายเสมหะที่ดีที่สุดจริงๆแล้วคือน้ำ ดังนั้นผู้ที่มีปัญหาเสมหะในคอ ควรมาพบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อซักประวัติ, ตรวจร่างกาย และส่งการสืบค้นเพิ่มเติม เพื่อให้ได้การวินิจฉัยโรคที่เป็นสาเหตุของเสมหะในคอที่ถูกต้อง ซึ่งการรักษาเสมหะในคอนั้น รักษาตามสาเหตุ