

# เจ็บคอเรื้อรัง

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

อาการเจ็บคอเรื้อรัง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย อาการนี้เป็นที่น่ารำคาญแก่ผู้ป่วย และอาจทำให้ผู้ป่วยต้องไปพบแพทย์หลายคนบ่อย ๆ เนื่องจากไม่หายเสียที ผู้ป่วยบางรายอาจต้องรับประทานยาต้านจุลชีพ หลายชนิดเป็นระยะเวลา นาน สิ่งสำคัญในการรักษา คือต้องหาสาเหตุของอาการเจ็บคอเรื้อรังให้พบ และรักษาตามสาเหตุ อาการผู้ป่วยถึงจะหาย และมีโอกาสน้อยที่จะกลับมาเป็นอีก การวินิจฉัยสาเหตุของอาการเจ็บคอเรื้อรัง จำเป็นต้องซักประวัติ ตรวจร่างกาย และทำการตรวจจมูก ไซนัส ช่องคออย่างละเอียด ส่วนใหญ่แพทย์จะทำการส่องกล้องตรวจจมูก ไซนัส ช่องคอ เพื่อให้ได้การวินิจฉัยสาเหตุของอาการเจ็บคอเรื้อรังที่ถูกต้อง

## สาเหตุของอาการเจ็บคอเรื้อรัง

### 1. โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ และโรคจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้

โรคนี้เกิดจากเยื่อจมูกไวผิดปกติ เมื่อสัมผัสกับสิ่งกระตุ้นทำให้เยื่อจมูกบวม ทำให้คัดจมูกเรื้อรัง ต้องอ้าปากหายใจ ทำให้เยื่อลำคอแห้ง มีอาการเจ็บคอเรื้อรังได้ นอกจากนี้โรคนี้ยังทำให้มีน้ำมูกไหลลงคอ ระคายคอตลอดเวลา ทำให้มีอาการเจ็บคอเรื้อรังได้เช่นกัน

### 2. โรคไซนัสอักเสบเรื้อรัง

โรคนี้จะทำให้มีการอักเสบของเยื่อจมูกเรื้อรัง ทำให้เยื่อจมูกบวม มีอาการคัดจมูกเรื้อรัง ทำให้ต้องหายใจทางปากตลอด เกิดเยื่อลำคอแห้ง มีอาการเจ็บคอเรื้อรังได้ นอกจากนี้เนื้องอก หลังจากไซนัสและจมูกที่อักเสบที่ไหลลงคอ จะทำให้มีอาการอักเสบ ระคายเคืองของผนังคอ ทำให้มีอาการเจ็บคอเรื้อรังได้เช่นกัน

### 3. การติดเชื้อของลำคอ และ/หรือต่อมทอนซิลเรื้อรัง

เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้มีอาการเจ็บคอเรื้อรัง อาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งติดต่อทางด้านจุลชีพที่รับประทาน หรือเกิดจากผู้ป่วยรับประทานยาต้านจุลชีพไม่ครบตามระยะเวลาที่ควรจะเป็น หรือมีแหล่งของเชื้อโรคอยู่ในช่องปาก เช่น มีฟันผุ หรือโรคเหงือก นอกจากนี้การติดเชื้อบางชนิด อาจทำให้เจ็บคอเรื้อรังได้ เช่น การติดเชื้อราบางชนิด, เชื้อวัณโรค, เชื้อโรคเรื้อน หรือเชื้อซิฟิลิส อย่างไรก็ตาม การติดเชืวดังกล่าวนี้พบน้อย

#### 4.โรคผนังช่องคอ และ/หรือสายเสียงอักเสบเรื้อรัง

จากการระคายเคืองจากการสัมผัสกับฝุ่น ควันบุหรี่ อาหารรสจัด เช่น เบียร์วจัด เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด หรือเกิดจากการใช้เสียงผิดวิธี หรือเกิดจากการไอเรื้อรัง ทำให้มีการระแทกกันของสายเสียง และมีการใช้กล้ามเนื้อของผนังคอบอกมากเกินไป

#### 5.โรคกรดไหลย้อน

ซึ่งกรดอาจไหลย้อนขึ้นมาที่ผนังคอ ทำให้เยื่อและกล้ามเนื้อของผนังคอมีการอักเสบ ทำให้มีอาการเจ็บคอเป็น ๆ หาย ๆ ได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยอาจมีอาการเสียงแหบ กลืนติด กลืนลำบาก มีเสมหะอยู่ในลำคอ หรือระคายคอตลอดเวลาอีกด้วย

#### 6.โรคเนื้องอกของคอและกล่องเสียง

เนื้องอกอาจไปกดเบียดเส้นประสาท ทำให้มีอาการเจ็บคอเรื้อรังได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยมักมีอาการ กลืนลำบาก น้ำหนักลด เบื่ออาหาร อาจมีเสมหะปนเลือด หรือปวดร้าวไปที่หูได้

#### 7.โรคของเส้นประสาทที่มาเลี้ยงบริเวณคอ (neuralgia)

เช่น เส้นประสาทสมองคู่ที่ 9(glossopharyngeal nerve)ซึ่งอาจมีการกระตุ้น หรือการระคายเคืองของเส้นประสาทดังกล่าว ทำให้มีอาการเจ็บคอเรื้อรังเป็น ๆ หาย ๆ ได้ อาการปวดมักจะเริ่มจากผนังคอ แล้วร้าวไปยังหู คอ และศีรษะนานเป็นวินาที มักกระตุ้นโดยการกลืน การหาวนอน การเคี้ยว และการไอ

#### 8.สิ่งแปลกปลอม

เช่น ก้างปลา กระดูกชิ้นเล็กที่คาอยู่ในผนังลำคอ ต่อมทอนซิล หรือโคนลิ้น เป็นระยะเวลา นาน จะทำให้บริเวณดังกล่าวอักเสบเกิดการติดเชื้อ ทำให้เจ็บคอเรื้อรังได้ อย่างไรก็ตามสาเหตุนี้พบได้น้อย

#### การรักษาอาการเจ็บคอเรื้อรัง

รักษาตามสาเหตุ ควรปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสม เช่น ควรรับประทานอาหารอ่อน ๆ เช่น โจ๊กหรือข้าวต้มที่ไม่ร้อนจนเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเผ็ดหรือรสจัด หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้เสียงชั่วคราว ควรพยายามทำความสะอาดคอบ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหาร ด้วยการแปรงฟัน หรือกลั้วคอด้วยน้ำยาบ้วนปาก น้ำเกลืออุ่น ๆ หรือน้ำเปล่าหลังอาหารทุกมื้อ เนื่องจากการที่ไม่รักษาความสะอาดในช่องปากให้ดี อาจมีเศษอาหารตกค้างในช่องปากและลำคอ ทำให้เจ็บคอบอกมากขึ้นได้

จะเห็นได้ว่าอาการเจ็บคอเรื้อรัง เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่นโรคของจมูก ไซนัส ลำคอ กล่องเสียง หลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร และพยาธิสภาพ เป็นได้ตั้งแต่โรคธรรมดาที่ไม่อันตราย เช่น โรคภูมิแพ้ โรคไซนัสอักเสบเรื้อรัง จนถึงโรคที่อันตราย เช่น เนื้องอกของคอและกล่องเสียง ดังนั้น อย่านิ่งดูดาย ถ้ามีอาการเจ็บคอเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์หู คอ จมูก เพื่อหาสาเหตุของอาการดังกล่าว.