

สายเสียงอักเสบ และวิธีถนอมเสียง (ตอนที่ 1)

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

การเกิดเสียงพูด เกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบต่างๆ ได้แก่ ระบบหายใจ และระบบทางเดินอาหาร กล่องเสียง เป็นทางผ่านของอากาศจากปอดไปสู่ทางเดินหายใจส่วนบน ตั้งอยู่ภายในบริเวณลำคอดีช่องทางกลางไป ซึ่งในผู้ชายจะเห็นชัดคือส่วนที่เราเรียกว่าลูกกระเดือก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกล่องเสียงนั่นเอง

กล่องเสียงประกอบด้วย กระดูกอ่อนและกล้ามเนื้อหลายชิ้นทำงานร่วมกับสายเสียง ซึ่งตั้งจากด้านในของลูกกระเดือกไปยังส่วนหลังของกล่องเสียง เสียงพูดเกิดจากลมหายใจออกที่ผ่านออกจากปอดและหลอดลม ไปยังสายเสียง ช่วงที่เราพูดกล้ามเนื้อของสายเสียงจะดึงสายเสียงให้เข้ามาชิดกัน ลมจากปอดนี้จะดันให้สายเสียงเปิด - ปิด แยกออกเป็นจังหวะมีผลให้สายเสียงเกิดการสั่นสะเทือน ถ้าสายเสียงสั่นสะเทือนด้วยความถี่สูง เสียงจะสูง ถ้าสายเสียงสั่นสะเทือนด้วยความถี่ต่ำเสียงจะทุ้ม เสียงที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของสายเสียงเพียงอย่างเดียวจะมีแต่เสียงสูงต่ำ จนเมื่อมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วของอวัยวะที่อยู่เหนือสายเสียงคือ อวัยวะในช่องคอและช่องปาก เช่น ลิ้น ฟัน เพดาน ก็จะทำให้เกิดเป็นเสียงพูด จะเห็นได้ว่าสายเสียงเป็นอวัยวะที่สำคัญในการสร้างเสียง หากเกิดปัญหาเกี่ยวกับสายเสียง เช่น ใช้เสียงผิดวิธี หรือเกิดการติดเชื้อของสายเสียง จะทำให้เกิดสายเสียงอักเสบ บวมแดง เกิดตุ่มที่สายเสียง (vocal nodule) สายเสียงก็จะไม่สามารถผลิตเสียงที่มีคุณภาพดี ๆ ได้ ทำให้เกิดเสียงแหบแห้ง หรือเสียงหายตามมา

เมื่อสายเสียงอักเสบจะทำให้สายเสียงบวม และเข้ามาประชิดกันไม่สนิทในขณะพูด เกิดเสียงแหบหรือมีลมแทรก สายเสียงอักเสบนี้นับได้บ่อยในคนทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่ต้องใช้หวัด เจ็บคอ ไอ สูบบุหรี่ ดื่มสุราจัด หรือใช้เสียงมากเกินไป สายเสียงอักเสบ แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

- 1) สายเสียงอักเสบเฉียบพลัน ส่วนใหญ่มักเป็นชั่วคราว (ไม่เกิน 3 สัปดาห์) ผู้ป่วยมักจะดีขึ้นหลังให้การรักษาสาเหตุ
- 2) สายเสียงอักเสบเรื้อรัง ส่วนใหญ่มีอาการนานเกิน 3 สัปดาห์ มักเป็น ๆ หาย ๆ ขึ้นอยู่กับสาเหตุ

สายเสียงอักเสบ เกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่

- การติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส เชื้อรา หรือเชื้ออหิวโรด ส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อไวรัส เช่น เมื่อเป็นหวัดจะมีการอักเสบของบริเวณช่องจมูกและภายในคอ การอักเสบนี้อาจลามต่อไปถึงกล่องเสียงและสายเสียง ทำให้สายเสียงอักเสบ ส่วนใหญ่เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัส จะทำให้เกิดการอักเสบของสายเสียง อยู่ยาวนาน 1-3 สัปดาห์ แต่เชื้อรา และเชื้ออหิวโรด จะทำให้เกิดการอักเสบของสายเสียงนานเป็นเดือน บางรายอาจมีอาการไข้ ไอเรื้อรัง น้ำหนักลดร่วมด้วย

- การได้รับแรงกระแทกบริเวณกล่องเสียง อาจทำให้สายเสียงอักเสบ หรือการหายใจเอาไอระเหยจาก สารเคมี หรือแก๊สที่ทำให้เกิดการระคายเคืองได้ง่าย เข้าไป อาจทำให้สายเสียงอักเสบได้

- การใช้เสียงที่ผิดวิธี จนติดเป็นนิสัย เช่น ชอบตะโกน หรือใช้เสียงมากและนานเกินไป อาจทำให้สายเสียงอักเสบได้ เช่น นักร้องวงงานซูก, นักการเมืองช่วงหาเสียง, นักเทศน์, นักพูดที่ต้องพูดนาน

- การระคายเคืองเรื้อรัง เช่น จากการไอเรื้อรัง, สูบบุหรี่, ดื่มสุรา, น้ำย่อยในผู้ที่ เป็นโรคกรดไหลย้อน ซึ่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารจะไหลย้อนไปที่กล่องเสียง ไปสัมผัสสายเสียงที่อยู่ทางด้านหน้า ทำให้สายเสียงอักเสบได้ ผู้ป่วยมักมีอาการเสียงแหบ เจ็บคอ หลังตื่นนอนตอนเช้า พอสาย ๆ ก็ทุเลาไปเอง โดยไม่ได้มีอาการเป็นไข้หวัดแต่อย่างใด, ไซนัสอักเสบเรื้อรังแล้วมีน้ำมูกหรือหนองไหลลงคอไประคายเคืองสายเสียง, การสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้, ของฉุน, ฝุ่น, ควิน เป็นประจำ

อาการ

- เสียงแหบ บางรายอาจเป็นมากจนถึงขั้นไม่มีเสียง อาจมีอาการหลังเป็นไข้หวัด เจ็บคอ ไอ ถ้าเกิดจากการระคายเคือง มักมีอาการเสียงแหบหลังสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราจัด ถ้าเกิดจากการใช้เสียงมักมีอาการเสียงแหบหลังจากร้องเพลงมาก หรือพูดมาก

- เจ็บคอ, คอแห้ง, รู้สึกคล้ายมีอะไรอยู่ในคอ, กลืนลำบาก กลืนเจ็บ
- ระคายคอ, ไอ, กลืนลำบาก
- หายใจลำบาก หรือติดขัด โดยเฉพาะในเด็ก

การตรวจวินิจฉัย

เมื่อไปพบแพทย์ แพทย์ก็จะซักถามอาการต่าง ๆ จากนั้นแพทย์ก็จะตรวจร่างกาย โดยใช้กระจกเงาส่องส่องแสง ใส่เข้าไปในปาก เพื่อดูว่าสายเสียงของท่านผิดปกติหรือไม่ บวมหรือไม่ มีก้อนหรือไม่ ทดสอบการทำงานของสายเสียง โดยให้ร้องคำว่า อี อี (indirect laryngoscopy) ถ้าดูแล้วยังสงสัยหรือเห็นไม่ชัด แพทย์ก็จะใช้เครื่องมือพิเศษคือกล้องส่องที่มีเลนส์ขยายพิเศษ ใส่เข้า

ทางปากเพื่อดูรายละเอียดของสายเสียง(telescopy) แต่ถ้าดูยังไม่ชัด แพทย์อาจใช้กล้องชนิดพิเศษที่มีสายอ่อนและมีเลนส์ขยายใส่เข้าทางจมูก (fiber - optic laryngoscopy) ซึ่งจะทำให้เห็นสายเสียงได้ชัดเจนมากขึ้น การตรวจทั้งหมดนี้ไม่เจ็บ เพราะแพทย์จะให้ยาชาเฉพาะที่ก่อนตรวจ ถ้าแพทย์พบก้อนที่ผิดปกติบนสายเสียงแพทย์อาจตัดชิ้นเนื้อเล็ก ๆ ออกมาเพื่อส่งตรวจทางพยาธิวิทยาเพิ่มเติม

การรักษาสายเสียงอักเสบผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวดังนี้

- งดบุหรี่ สุรา กาแฟ น้ำอัดลม และพักการใช้เสียง จนกว่าอาการจะทุเลา
- ดื่มน้ำอุ่นมากๆ , หลีกเลี้ยงสารระคายเคืองต่อสายเสียง เช่น ฝุ่น, ควัน
- รับประทานยาบรรเทาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ แก้ไอ
- สูดไอน้ำร้อน

แพทย์จะให้การรักษาตามสาเหตุที่พบ เช่น

- ถ้าเกิดจากไวรัส (เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่) แพทย์จะให้ยาบรรเทาตามอาการ เพราะส่วนใหญ่มักจะมีอาการดีขึ้นเอง
- ถ้าเกิดจากแบคทีเรีย (เสมหะข้นเหลือง/เขียว หรือมีหนองซิลอักเสบวมแดง) แพทย์จะให้ยาต้านจุลชีพ
- ในรายที่เกิดจากการระคายเคือง แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยหลีกเลี้ยงสิ่งระคายเคือง (เช่น บุหรี่ สุรา การใช้เสียง)
- ในรายที่เกิดจากโรคกรดไหลย้อน แพทย์จะให้ยาลดการสร้างกรด และแนะนำการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง
- ถ้าเกิดจากเชื้อราหรือเชื้อวัณโรค แพทย์จะให้ยาต้านเชื้อรา หรือยารักษาเชื้อวัณโรค
- ถ้าผู้ป่วยมีตุ่มที่สายเสียง (vocal nodule) ซึ่งเกิดจากการใช้เสียงมากผิดปกติ แพทย์อาจแนะนำการผ่าตัดเอาตุ่มดังกล่าวออก ถ้าผู้ป่วยฝึกการพูดและการใช้เสียงแล้วอย่างน้อย 3 เดือน แต่อาการเสียงแหบยังไม่ดีขึ้น
- แพทย์อาจให้รับประทานยาสเตียรอยด์ระยะเวลานั้น ๆ เพื่อลดการบวม และการอักเสบของสายเสียงโดยเฉพาะในกรณีที่ต้องการใช้เสียงอย่างเร่งด่วน เช่น จะต้องไปร้องเพลง หรือบรรยาย

การรักษาสายเสียงอักเสบหายได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับสาเหตุที่ทำให้เกิดสายเสียงอักเสบ เช่น ถ้าสายเสียงอักเสบ จากการเป็นหวัด หรือการอักเสบของสายเสียงจากเชื้อแบคทีเรีย, เชื้อรา, เชื้อวัณโรค, เชื้อไวรัส สามารถหายได้ แต่สายเสียงอักเสบในผู้ที่มีการใช้เสียงมาก เช่น ครู

นักเรียน นักแสดง นักร้อง การรักษาโดยการให้ยาอย่างเดียวย้อมไม่ได้ผลเต็มที่ จำเป็นต้องหยุดพัก การใช้เสียงร่วมด้วย และต้องปรับปรุงการใช้เสียงให้ถูกต้อง (vocal therapy) ยาอมให้ชุ่มคอที่โฆษณาอยู่ตามท้องตลาด มีส่วนช่วยได้บ้างในแง่ที่ทำให้ชุ่มคอ เย็นคอ บางชนิดอาจมียาฆ่าเชื้อโรคผสมอยู่ด้วยก็อาจช่วยลดการอักเสบเล็กน้อยลงได้บ้าง แต่ถ้ามีการอักเสบมากยาอมอย่างเดียวก็ไม่สามารถรักษาให้หายได้

ถ้ามีอาการของสายเสียงอักเสบ ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ หู คอ จมูกโดยตรง เพื่อรับการตรวจสายเสียง

- มีเสมหะข้นเหลือง/เขียว หรือมีเลือดปน
- มีไข้ นานเกิน 1 สัปดาห์ หรือเสียงแหบ นาน เกิน 2 สัปดาห์
- มีอาการกลืนลำบาก สำลัก หายใจลำบาก มีก้อนแข็งที่ข้างคอ หรือน้ำหนักลดร่วมด้วย
- มีความวิตกกังวล หรือไม่มั่นใจในการดูแลตนเอง
- ได้รับการรักษาจากแพทย์ทั่วไปประมาณ 1 - 2 สัปดาห์แล้วยังไม่ดีขึ้น