

สายเสียงอักเสบ และวิธีถนอมเสียง (ตอนที่ 2)

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

ภาวะแทรกซ้อน

กล่องเสียงอักเสบจากการติดเชื้อและการระคายเคือง ส่วนใหญ่มักไม่มีภาวะแทรกซ้อน ร้ายแรง ส่วนน้อยที่อาจทำให้เกิดหลอดลมอักเสบหรือปอดอักเสบตามมา ถ้าปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง ในรายที่เกิดจากการระคายเคือง เช่น บุหรี่ การใช้เสียงมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดตุ่มที่สายเสียงได้

การดำเนินโรค

ผู้ที่ เป็นสายเสียงอักเสบจากการติดเชื้อ มักจะมีอาการเสียงแหบอยู่นาน 1 สัปดาห์ หรือ ทุเลาหลังได้รับการรักษาที่ถูกต้องเพียงไม่กี่วัน ส่วนผู้ที่ เป็นสายเสียงอักเสบจากการใช้เสียง สูบ บุหรี่ ดื่มสุราจัด เมื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเหล่านี้ก็มักจะทุเลาได้ภายใน 1-3 สัปดาห์ ส่วนผู้ป่วยที่ เกิดจากการระคายเคือง เช่น จากโรคกรดไหลย้อน หรือใช้เสียงผิดวิธีก็มักจะเป็นอยู่เนืองนิจ เท่าที่ยังสัมผัสสิ่งระคายเคืองนั้น ๆ หรือเป็น ๆ หาย ๆ ไปเรื่อย ๆ

การป้องกัน

หมั่นดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ระวังอย่าให้เป็นหวัด (โดยหลีกเลี่ยงความเครียด การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ การโดนหรือสัมผัสอากาศที่เย็นมาก ๆ เช่น ขณะนอนเปิดแอร์หรือพัด ลมเป่าจ่อ ไม่ได้ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเพียงพอ การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ดากฝน หรือมีคนรอบ ข้างที่ไม่สบายแพร่เชื้อให้เราทั้งที่บ้านและที่ทำงาน และหมั่นล้างมือบ่อยๆ) หลีกเลี่ยงสิ่งระคาย เคืองต่อสายเสียง เช่น การสูบบุหรี่, ดื่มเหล้าจัด, สารเคมี, การใช้เสียงมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเริ่มมีอาการเสียงแหบ

วิธีการถนอมเสียง

เป็นการปฏิบัติตน เพื่อถนอมสายเสียงและลดอันตราย หรือความเสียหายต่อสายเสียง ซึ่ง ควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย เพื่อให้เรามีเสียงพูดไว้ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะถ้าเราต้อง ใช้เสียงในการประกอบอาชีพ เช่น อาชีพทนาย, ครู, พนักงานขายของ, พ่อค้าหรือแม่ค้า, พนักงาน รับโทรศัพท์, พนักงานประชาสัมพันธ์, นักแสดง, นักร้อง หรือนักการเมือง วิธีการถนอมสายเสียง

นั้นต้องอาศัยเวลา ความตั้งใจจริง อดทน ความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วย

สิ่งที่ควรทำ

- ควรพูดด้วยเสียงดังพอเหมาะ ไม่ควรตะโกน กรีดร้อง ส่งเสียงเชียร์ หรือหัวเราะเสียงดัง
- ควรพูดด้วยระดับเสียงสูง ต่ำที่เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง ไม่ควรพูดโดยใช้เสียงสูงหรือต่ำเกินไป
- ควรพูดแบบสบาย ๆ ไม่ควรเค้นเสียงพูดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า คอ ไหล่ ขณะพูด
- ควรฝึกนิสัยการหายใจที่ถูกต้องขณะพูด โดยใช้กล้ามเนื้อท้องเป็นหลักในการหายใจ ขณะหายใจเข้าหน้าท้องควรจะค่อย ๆ ป่องออก ขณะหายใจออกหน้าท้องควรยุบเข้าไป ไม่ควรพูดขณะหายใจเข้า หรือกลืนหายใจพูด ควรพูดขณะหายใจออก และผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน และควรหายใจเข้าและออกทางปากขณะพูด
- ควรขยันดื่มน้ำมาก ๆ และบ่อย ๆ ในผู้ใหญ่ควรดื่มวันละ 8 – 10 แก้ว หรือประมาณ 2 ลิตรต่อวัน การดื่มน้ำอุ่นจะทำให้สายเสียงและคอชุ่มชื้น ช่วยละลายเสมหะได้ดีขึ้น ไม่ควรรับประทานยาแก้แพ้ชนิดดrowsy และยาแก้อาการคัดจมูก (ยาหดหลอดเลือด เช่น pseudoephedrine) ซึ่งจะทำให้สายเสียงและคอแห้ง
- ควรเข้าไปใกล้ผู้ฟังในขณะที่พูด เพื่อจะได้ไม่ต้องพูดเสียงดัง
- ควรหาอุปกรณ์ช่วยสำหรับผู้ที่มีอาชีพต้องใช้เสียง เช่น ไมโครโฟน จะได้ไม่ต้องตะโกนหรือตะเบ็งเสียงขณะพูด
- ถ้ารู้สึกแน่นๆ ในคอ เจ็บคอ ควรหายใจเอาไอน้ำร้อนเข้าไป (steam inhalation) จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ ทำให้คอโล่งขึ้น แล้วทำให้สายเสียงและคอชุ่มชื้น
- ถ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการออกเสียง หรือเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะมีอาการไอ ควรรีบปรึกษาแพทย์

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

- หลีกเลี่ยงการพูดติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ ควรมีเวลาสำหรับหยุดพักการใช้เสียงด้วย เช่น ทุกครั้ง-1 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการพูดแข่งกับเสียงดังอื่น ๆ หรือพูดในที่ที่มีเสียงดังรบกวน เช่น เสียงเครื่องจักร เสียงเพลง เสียงรถยนต์ เสียงจอแจต่าง ๆ ถ้าจำเป็นควรเขยิบไปใกล้ ๆ ผู้ฟัง หรือใช้เครื่องขยายเสียงช่วย
- หลีกเลี่ยงการร้องเพลงหรือพูดมาก ขณะป่วยร่างกายเหนื่อย อ่อนเพลีย, มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ (เช่น เป็นหวัด หรือเจ็บคอ) หรือขณะออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงการพูด

ขณะอยู่ในสภาพจิตใจและอารมณ์ผิดปกติ เช่น โมโห ตกใจ กลัว

- หลีกเลี่ยงการพูดกระแทกเสียง เน้นคำ หลีกเลี่ยงการกระซิบ หรือบ่นพึมพำในลำคอ
- หลีกเลี่ยงการไอ กระทบ ฆากเสมหะ หรือจามบ่อย เพราะจะทำให้สายเสียงกระทบกันอย่างรุนแรง ถ้ามีอาการเหล่านี้บ่อย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษา เมื่อได้รู้สึกว่ามีเสมหะ จำเป็นต้องกระทบ ไอ กระทบหรือตีมน้ำ ไอ กระทบ หรือฆากเสมหะเบา ๆ
- หลีกเลี่ยงการพูดตืดเสียง หรือเลียนเสียงแปลก ๆ ควรใช้จังหวะการพูดที่ดี ไม่พูดเร็วเกินไปจนหายใจไม่ทัน ควรพูดช้า ๆ และหยุดพักเป็นช่วง ๆ เพื่อหายใจ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่ร้อนหรือเย็นจัดเกินไป
- หลีกเลี่ยงที่จะอยู่ใกล้กับบุคคลที่กำลังสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด ร้อนจัด เย็นจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวาน หรือมันจนเกินไป เพราะจะทำให้หน้าลายหรือเสมหะเหนียวข้น รู้สึกระคายคอ ทำให้ออยากไอ กระทบมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่มีฝุ่นละออง ควันพิษ อากาศไม่บริสุทธิ์ หรือสารเคมีที่ ๆ มีอากาศแห้งหรือเย็นจนเกินไป เช่น ในห้องปรับอากาศที่เย็นจัด เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อกล่องเสียงและสายเสียงได้ง่าย
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาอมแก้เจ็บคอ แก้ไอ ยาสเปรย์พ่นคอ ซึ่งมีส่วนผสมของยาชา จะทำให้ใช้เสียงได้มากขึ้น ทำให้การอักเสบของสายเสียงแย่ลง

ข้อควรระวังมิให้สายเสียงอักเสบ

เมื่อเราได้ทราบถึงสาเหตุของสายเสียงอักเสบแล้ว ควรป้องกันสาเหตุซึ่งบางอย่างก็ทำได้ บางอย่างก็ทำไม่ได้หรือทำยาก เช่น

- สายเสียงอักเสบ หลังจากเป็นหวัดก็ป้องกันไม่ให้เป็นหวัด หรือเมื่อเป็นหวัดแล้วก็ต้องรักษา โดยรับประทานยา ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้พอเพียง หรือในขณะที่อากาศร้อน อย่านอนเป่าพัดลมตรงมาที่ตัว เพราะการหายใจเอาลมที่แห้งและเย็นเข้าไปตลอดเวลา จะทำให้เยื่อทางเดินหายใจแห้ง และเกิดการอักเสบของสายเสียงตามมาได้ง่าย เมื่อเป็นหวัดหรือเจ็บคอ ถ้าทำได้ควรใช้เสียงให้น้อยลง
- ในเด็ก การเชียร์กีฬาด้วยเสียงที่ดัง เป็นการแสดงความพร้อมเพรียง และทำให้เกิดความสนุก แต่ก็ควรระมัดระวัง เมื่อรู้สึกคอแห้งมากก็ไม่ควรตะโกนต่อไป เพราะจะทำให้สายเสียงอักเสบตามมาได้
- การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุทำให้เกิดสายเสียงอักเสบได้ จึงควรหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ หรือพยายามสูบให้น้อยลงหรือหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ (กรณีไม่ได้สูบ) เพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิด

สายเสียงอักเสบ

- ผู้ป่วยที่มีการอักเสบเรื้อรังของโพรงจมูก ไซนัสหรือมีหลอดลมอักเสบเรื้อรัง สามารถทำให้สายเสียงอักเสบเรื้อรังได้ การไอบ่อย ๆ ทำให้สายเสียงกระทบกัน และเชื้อโรคที่อยู่ภายในเสมหะที่ไอออกมา อาจผ่านสายเสียงออกสู่ภายนอก ทั้งการไอและทั้งเชื้อโรคในเสมหะ ทำให้สายเสียงอักเสบได้

"เพียงเท่านั้น.....สายเสียงของเราก็ห่างไกลจากการอักเสบแล้วละครับ"