

## วิธีป้องกัน.....เสียงแหบ

นำเสนอเมื่อ : 7 ธ.ค. 2552

### เสียงแหบ

#### เสียงของคนเราเกิดได้อย่างไร

กล่องเสียง[larynx]ของคนเราประกอบไปด้วยสายเสียง[vocalcord]เมื่อเราหายใจเข้าสายเสียงแยกจากกัน เมื่อเราพูดหรือร้องเพลงสายเสียงจะมาชิดกันเมื่อลมจากปอดผ่านมาจะทำให้สายเสียงสั่นจนเกิดเสียง สายเสียงที่เล็กจะสั่นเร็วทำให้เกิดเสียงสูง ภาวะที่ทำให้สายเสียงบวมหรือมีเนื้องอกที่สายเสียงจะทำให้เสียงแหบ

#### สาเหตุของเสียงแหบ

สาเหตุของเสียงแหบมีมากมายชนิดที่ส่วนใหญ่ไม่ใช่โรคร้าย และสามารถหายได้เองในระยะเวลาไม่นาน สาเหตุที่พบบ่อยๆได้แก่

1. กล่องเสียงอักเสบ Acute Laryngitis สาเหตุอาจจะเกิดจากการอักเสบจากเชื้อไวรัส หรือเชื้อแบคทีเรีย รวมทั้งการตะโกน เชียร์กีฬา
2. เนื้องอกที่สายเสียง Vocal Nodules ผู้ต้องใช้เสียงมาก ใช้เสียงนาน หรือเสียงดังไป เช่นคุณครู นักร้อง โฆษก กลุ่มบุคคลเหล่านี้จะมีเนื้องอก vocal nodules (singers nodes) เกิดที่สายเสียงทำให้เสียงแหบ นอกจากนั้นเมะเร็งกล่องเสียงก็อาจจะทำให้เกิดเสียงแหบ
3. การสูบบุหรี่ Smoking ควันบุหรี่จะระคายต่อหลอดลม ขัอระวังบุหรี่ทำให้เกิดเมะเร็งกล่องเสียง ดังนั้นผู้ที่สูบบุหรี่และเสียงแหบต้องตรวจกล่องเสียง
4. ภาวะหูดกระเพาะหย่อน Gastroesophageal Reflux กรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อนทำให้ระเคืองต่อสายเสียงมักจะเกิดในคนแก่
5. สาเหตุอื่นๆที่พบได้คือ ภูมิแพ้ โรคทางระบบประสาท การได้รับอุบัติเหตุที่กล่องเสียง

#### เมื่อไรจะพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

- เสียงแหบเป็นนานมากกว่า 2 สัปดาห์
- เสียงแหบร่วมกับเจ็บคอ ไอเสมหะมีเลือด กลืนลำบาก มีก้อนที่คอ
- ไม่มีเสียงมากกว่า2-3 วัน

#### แพทย์จะตรวจอะไรบ้าง

แพทย์ทางหูคอและจมูกจะซักประวัติและตรวจร่างกาย แล้วใช้กระจกส่องดูสายเสียง บางรายอาจจะต้องใช้กล้อง fiberoptic scope ส่องเข้าทางจมูก การตรวจทั้งสองแบบไม่เจ็บปวดอะไร

#### การป้องกันและการดูแลตัวเอง

- หยุดสูบบุหรี่

- หลีกเลี่ยงสุรา กาแฟ และการได้รับควันบุหรี่
- ดื่มน้ำวันละ 1.5-2 ลิตร
- ให้เพิ่มความชื้นในบ้าน
- หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ด อาหารรสจัด
- หลีกเลี่ยงการใช้เสียงดังหรือใช้เสียงนานไป
- หลีกเลี่ยงการพูดหรือร้องเพลงขณะเสียงแหบ
- ปรึกษาแพทย์เพื่อฝึกพูด