

## การดูแลรักษาตนเองเมื่อเจ็บคอ

นำเสนอเมื่อ : 1 ส.ค. 2554

ผนังลำคอด้านในจะแดง รู้สึกระคายและกลืนลำบาก หรืออาจมีเสียงแหบ ต่อม้ำเหลืองบริเวณคอบวมโต และกดเจ็บ อาการเจ็บคอบ่อยเกิดจากการติดเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย บางครั้งอาจเกิดจากการแพ้สิ่งระคายเคือง เช่น ควันบุหรี่ โดยไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย กรณีนี้ยาปฏิชีวนะจึงมักไม่จำเป็น อาการเจ็บคอที่เกิดจากการแพ้มักมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น น้ำมูกไหล น้ำตาไหล และคันตา อาการเจ็บคอส่วนใหญ่สามารถรักษาหายได้ด้วยตนเอง

### กำลังเกิดอะไรขึ้นเมื่อเจ็บคอ

การอักเสบของเยื่อหุ้มคอ มักเป็นผลมาจากการต่อสู้ของร่างกายตามปกติ เมื่อมีการติดเชื้อหรือเป็นปฏิกิริยาที่มีต่อสารภูมิแพ้ หรือสารระคายเคือง ต่อม้ำเหลืองบริเวณคอจะเป็นเสมือน “ศูนย์บัญชาการรบ” ที่จะส่งเม็ดเลือดขาว ออกไปต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอม ต่อมเหล่านี้อาจบวมอยู่ได้นานหลายสัปดาห์ ผลลัพธ์ปกติที่เกิดจากการต่อสู้กับการติดเชื้อจะเป็นมูกสีขาวๆ ซึ่งอาจจะปรากฏอยู่ที่ต่อมทอนซิล หรือในสวนหลังของช่องคอ เสียงเสียงที่บวมอาจทำให้เสียงแหบได้ด้วย

### การประเมินอาการ

วัตถุประสงค์ของการประเมินอาการ ก็เพื่อให้ทราบว่าสาเหตุของอาการเจ็บคอเกิดจากการติดเชื้อหรือเป็นอาการแพ้หรือจากการระคายเคือง ลักษณะที่บ่งว่าเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ มีไข้ มีจุดขาวๆในคอ และต่อม้ำเหลืองบวมโต ซึ่งเป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าเราควรไปพบแพทย์

### มีไข้หรือไม่

สลับปรอทวัดไข้ให้ปรอทลงไปอยู่ต่ำสุด อดได้ลิ้น 3 นาทีแล้วอ่านผล ถ้ามีไข้ตั้งแต่ 38.3 C ขึ้นไป ควรพบแพทย์ทันที

### คอแดง/มีหนอง หรือไม่

ใช้ไฟฉาย และกระจกส่องดูส่วนหลังของเยื่อหุ้มผนังคอว่าแดงหรือไม่ หรือมีจุดขาวๆซึ่งเป็นหนองอยู่บริเวณต่อมทอนซิล ควรพบแพทย์

### ต่อม้ำเหลืองบวมโตหรือไม่

ลองใช้นิ้วคลำบริเวณหลอดคอ และข้างคอ ดู หากพบต่อม้ำเหลืองบวมโต แข็ง ปวด ควรพบแพทย์

## การดูแลรักษาตนเองเพื่อบรรเทาอาการ

เนื้อเยื่อที่อักเสบและระคายเคือง ต่อมน้ำเหลืองที่บวม และเสียงที่แหบตางเป็นผลมาจากการที่ร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อ เป้าหมายของการดูแลรักษาตนเองเพื่อบรรเทาอาการ เพื่อขจัดสิ่งระคายเคืองและลดความรู้สึกไม่สบายจากอาการเจ็บคอ ในขณะที่ร่างกายกำลังรักษาตัวเองอยู่

ขอบคุณที่มาจาก <http://www.nmd.go.th/preventmed/self/tonsillitis.html>