

เสียงแหบ

ผศ.พญ.สุนันทา พลปัทพี
Medicine Siriraj Hospital
แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เสียงแหบเกิดจากอะไร

ก่อนที่จะกล่าวถึงสาเหตุของเสียงแหบ ใครจะขอเรียนให้ทราบถึงลักษณะและการทำงานของอวัยวะที่ทำให้เกิดเสียงก่อน นั่นคือ กล่องเสียง ซึ่งตั้งอยู่ภายในบริเวณลำคอใต้ช่องปากลงไป ในผู้ชายจะเห็นชัดคือส่วนที่เราเรียกว่า ลูกกระเดือก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกล่องเสียงนั่นเอง กล่องเสียงประกอบด้วย กระดูกอ่อนและกล้ามเนื้อหลายชิ้นทำงานร่วมกับกล้ามเนื้อ ๒ ชิ้น ที่เราเรียกว่าสายเสียงนี้ซึ่งตั้งจากด้านในของลูกกระเดือกไปยังส่วนหลังของกล่องเสียง สายเสียงนี้สามารถเคลื่อนไหวเปิดปิดให้ลมหายใจออกเคลื่อนมาถึงสายเสียงซึ่งปิดอยู่จากแรงดันของลมทำให้สายเสียงเปิดออก และเกิดมีการสั่นสะเทือนของสายเสียง ซึ่งจะเปลี่ยนลมจากปอดให้กลายเป็นเสียงและเสียงก็จะถูกปรับปรุงให้เป็นคำพูดที่ชัดเจนโดยอวัยวะในช่องปากซึ่งได้แก่ ลิ้น ฟัน เพดาน และอื่น ๆ

เสียงแหบเกิดจากสาเหตุใหญ่ ๒ ประการ คือ

๑. ความผิดปกติในโครงสร้างของสายเสียง
๒. ความผิดปกติในการทำหน้าที่ของสายเสียง

ในกลุ่มเสียงแหบที่เกิดจากความผิดปกติของตัวสายเสียงเองนั้น อาจจะได้แก่

- ความพิการตั้งแต่กำเนิด เช่น มีแผ่นเยื่อบาง ๆ ซึ่งระหว่างสายเสียงทั้ง ๒ ข้าง
- การอักเสบของกล่องเสียง ซึ่งอาจจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัส
- เนื้อเยื่อของสายเสียง อาจแบ่งได้เป็น ชนิดร้ายแรง ชนิดไม่ร้ายแรง ตั้งเนื้อที่เกิดจากการใช้เสียงมาก
- การได้รับกระแทกบริเวณกล่องเสียง อาจทำให้กระดูกอ่อนของกล่องเสียงแตกหัก ไพลวกบริเวณ

ไบหน้าหรือส่วนบวบของลำตัว หายใจเอาลมร้อนจัดเข้าไปลวกเยื่อของทางเดินหายใจรวมทั้งกล่องเสียง

- อัมพาตของสายเสียง อาจเป็นข้างเดียวหรือ ๒ ข้าง สาเหตุที่พบบ่อย คือ ภายหลังการผ่าตัดต่อมไทรอยด์ที่คอ แล้วมีผลต่อเส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของสายเสียง ทำให้สายเสียงไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ อัมพาตของสายเสียงอาจเกิดมะเร็งในปอด หรือพยาธิสภาพอื่นในทรวงอกก็ได้

- พวกที่ใช้เสียงผิดจนติดเป็นนิสัย
- พวกที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจก็มีผลต่อการทำงานของสายเสียง เช่น อาจทำให้เกิดเสียงเปลี่ยน

หรือไม่มีเสียงเลยได้

เป็นหวัดทำให้เสียงแหบได้หรือไม่

การเป็นหวัดทำให้เสียงแหบได้ เนื่องจากเมื่อเป็นหวัดก็จะมีอาการอักเสบของบริเวณช่องจมูกและภายในคอ การอักเสบนี้อาจลามต่อไปถึงกล่องเสียงและสายเสียงทำให้มีการบวมของสายเสียง การทำงานของสายเสียงเปลี่ยนไป จึงเป็นสาเหตุให้เกิดเสียงแหบ

การรักษาอาการเสียงแหบ

การรักษาอาการเสียงแหบให้หายได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับสาเหตุทำให้เกิดเสียงแหบ เช่น ถ้าเสียงแหบเกิดจากโครงสร้างของสายเสียงผิดปกติมาแต่กำเนิด ก็ย้อมรักษาไม่หาย แต่ถ้าเสียงแหบจากการเป็นหวัดหรือการอักเสบของสายเสียงก็หายได้ แต่โรคที่พบได้ค่อนข้างบ่อยในบ้านเราคือ มะเร็งของกล่องเสียง ซึ่งอาจรักษาให้หายขาดได้ถ้ามาพบแพทย์ในระยะเริ่มแรก หรือเสียงแหบในผู้ที่มีอาชีพที่ต้องใช้เสียงมาก เช่น ครู นักเรียน นักแสดง การรักษาโดยการให้ยาอย่างเดียวย่อมไม่ได้ผลเต็มที่ จำเป็นต้องหยุดพักการใช้เสียงร่วมด้วย พวกนี้มักมีอาการเสียงแหบเป็น หาย ๆ บ่อย ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากที่ต้องใช้เสียงมากเกินไป

ข้อควรระวังมิให้เสียงแหบ

เมื่อเราได้ทราบถึงสาเหตุของการทำให้เกิดเสียงแหบแล้ว การป้องกันก็ต้องป้องกันสาเหตุ ซึ่งบางอย่างก็ทำได้ บางอย่างก็ทำไม่ได้ เช่น เสียงแหบหลังจากเป็นหวัด ก็ป้องกันโดย

- เมื่อเป็นหวัดแล้วก็ต้องรักษา โดยรับประทานยา ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้พอเพียง หรือในขณะที่อากาศร้อน อย่านอนเป่าพัดลมตรงมาที่ตัว เพราะการหายใจเอาลมแห้งเข้าไปตลอดเวลาทำให้เยื่อทางเดินหายใจแห้ง และเกิดการอักเสบตามมาได้ง่าย เมื่อเป็นหวัด หรือเจ็บคอ ถ้าทำได้ควรใช้เสียงให้น้อยลง
- ในเด็ก การเชียร์กีฬาด้วยเสียงดังเป็นการแสดงความพร้อมเพรียง และทำให้เกิดความสนุก แต่ก็ควรระมัดระวัง เมื่อรู้สึกคอแห้งมากก็อย่าตะโกนต่อไป เพราะจะทำให้สายเสียงอักเสบตามมาได้
- จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ว่าการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งของระบบทางเดินหายใจ เช่น ที่ปอด ที่กล่องเสียง ดังนั้น ก็ควรหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ เพื่อไม่เป็นการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งของกล่องเสียง

บางคนเสียงแหบบ่อย โดยมีได้ตะโกนหรือใช้เสียงมากอยากทราบว่าเพราะอะไร

ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากผู้นั้นมีการอักเสบเรื้อรังของโพรงจมูก หรือมีหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ก็ทำให้กล่องเสียงอักเสบเรื้อรัง ทำให้เกิดเสียงแหบได้

ส่วนการที่หลอดลมอักเสบเรื้อรัง อาจพบในคนที่สูบบุหรี่มากเป็นประจำ ทำให้เกิดอาการไอบ่อย ๆ การไอทำให้เสียงเสียงกระแทกกัน และเชื้อโรคที่อยู่ภายในเสมหะที่ไอออกมาผ่านสายเสียงออกสู่ภายนอกทั้งการไอและทั้งเชื้อโรคในเสมหะทำให้สายเสียงอักเสบทำให้เกิดเสียงแหบได้

ยามให้ชุ่มคอที่โฆษณาอยู่ตามท้องตลาดมีส่วนช่วยได้เล็กน้อยแค่นั้นในการรักษาเสียงแหบมีส่วนช่วยได้บ้างในแง่ที่ทำให้ชุ่มคอ เย็นคอ บางชนิดอาจมียาฆ่าเชื้อโรคผสมอยู่ด้วยก็อาจช่วยลดการอักเสบเล็กน้อยลงได้บ้าง แต่ถ้ามีการอักเสบมากทำให้เสียงแหบ ยามอย่างเดียวก็ไม่สามารถรักษาได้

ข้อแนะนำหรือข้อฝากถึงท่านผู้อ่าน

ตามที่ได้เรียนให้ท่านผู้อ่านได้ทราบแล้วว่า มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ว่าการสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งของทางเดินหายใจ โดยเฉพาะมะเร็งของปอด และมะเร็งกล่องเสียง ดังนั้นการงดสูบบุหรี่หรือพยายามสูบให้น้อยลง จึงเป็นวิธีที่ดีที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีเสียงแหบ หรือเจ็บคอที่ได้รับการรักษาแบบคออักเสบธรรมดาจากแพทย์ทั่วไปประมาณ ๑-๒ สัปดาห์แล้วยังไม่หาย ควรได้รับการตรวจกล่องเสียงจากแพทย์ หู คอ จมูก โดยตรงเพื่อหาสาเหตุของเสียงแหบ หรือเจ็บคอนั้น กรุณาอย่าคิดว่าสูบบุหรี่มากเกินไปเสียงมันก็เป็นอย่างนี้เอง คำกล่าวนี้อาจทำให้ผู้ป่วยใจเย็นไม่มาพบแพทย์ และกว่าจะตรวจพบว่าเป็นมะเร็งของกล่องเสียงจึง

ทำให้เสียงแหบ เวลาที่ล่วงเลยไปจนหมดโอกาสที่จะรักษาให้หายได้ จึงขอเรียนท่านผู้อ่านได้คิดถึงความจริงใน
ข้อนี้ไว้ด้วย

แหล่งที่มาของข้อมูล: <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=๑๓> สืบค้น

ข้อมูลวันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๓