

กล่องเสียงอักเสบ คืออะไร สาเหตุ อาการ และวิธีการรักษา

กล่องเสียงอักเสบ ภาวะที่เส้นเสียงภายในกล่องเสียงเกิดอาการบวมและอักเสบ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพของเสียง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเสียงแหบ เสียงเปลี่ยน หรือเสียงหายไปเลย กล่องเสียงอักเสบ (Laryngitis) เกิดจากการบวมและอักเสบของเส้นเสียง ส่งผลให้เกิดอาการเสียงแหบถึงขั้นเสียงหาย, เจ็บคอ, คอแห้ง, ภาวะแอมไอ, หรือเหมือนมีเสมหะติดในคอ

- การวินิจฉัยกล่องเสียงอักเสบ สามารถทำได้ด้วยการการส่องกล้อง (Endoscopy) เพื่อประเมินสภาพของเส้นเสียง, การขยับเคลื่อนไหวของเส้นเสียง, รวมถึงการตรวจหาตึงเนื้อหรือก้อนผิดปกติใดๆที่อาจเสี่ยงต่อเซลล์มะเร็ง
- การรักษากล่องเสียงอักเสบขึ้นอยู่กับสาเหตุ โดยอาจให้ยาปฏิชีวนะสำหรับการติดเชื้อแบคทีเรีย ยาสเตียรอยด์ช่วงสั้นๆเพื่อลดบวม ยาลดกรดเพื่อรักษาภาวะกรดไหลย้อน หรือการบำบัดด้วยการฝึกใช้เสียง (Voice Therapy)
- การป้องกันกล่องเสียงอักเสบ ควรพักการใช้เสียงอย่างเคร่งครัด ดื่มน้ำเพื่อรักษาความชุ่มชื้น หลีกเลี่ยงสารระคายเคืองต่อกล่องเสียง เช่น ฝุ่นละออง ควันบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กล่องเสียงอักเสบ (Laryngitis) คืออะไร

ภาวะกล่องเสียงอักเสบ คือ ภาวะที่เส้นเสียงภายในกล่องเสียงเกิดอาการบวมและอักเสบ ซึ่งมักมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ การระคายเคือง การใช้เสียงมากเกินไปหรือการใช้เสียงผิดวิธี โดยปกติแล้วเส้นเสียงจะมีการสั่นสะเทือนเมื่ออากาศผ่านทำให้เกิดเสียงพูด แต่เมื่อเกิดการบวมอักเสบ การสั่นสะเทือนจะผิดปกติไปส่งผลกระทบต่อคุณภาพของเสียง ทำให้มีเสียงแหบแห้งหรือเสียงหายไป

ภาวะกล่องเสียงอักเสบ มีอาการอย่างไร

ภาวะกล่องเสียงอักเสบ อาการที่พบได้บ่อย มีดังนี้

- เสียงแหบ
- เจ็บคอ ไม่มีเสียง
- เจ็บคอขณะเปล่งเสียง
- คันระคายเคืองในคอ อยากระแอมไอ
- รู้สึกแห้งผากในบริเวณลำคอ
- ไอแห้ง หรือมีเสมหะร่วมด้วย

- กลืนลำบาก หายใจติดขัด
- อาจมีไข้ต่ำๆหากมีการติดเชื้อ

กล่องเสียงอักเสบ สาเหตุเกิดจากอะไร

กล่องเสียงอักเสบเฉียบพลัน เป็นอาการที่เกิดขึ้นในช่วงสั้น ๆ และสามารถหายได้เอง โดยสาเหตุหลักคือ

- **การติดเชื้อไวรัส** : มักเกิดจากเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของไข้หวัดทั่วไป
- **การใช้เสียงมาก** : การใช้เสียงดังเกินไป การตะโกน ตะเบ็ง พูดตลอดทั้งวันหรือ ร้องเพลงติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง
- **การติดเชื้อแบคทีเรีย** : อาจเกิดได้ตามหลังการเป็นไซนัสอักเสบ ซึ่งทำให้มีน้ำมูกไหลลงคอและ ไออย่างต่อเนื่องเป็นหลายสัปดาห์

กล่องเสียงอักเสบเรื้อรัง คือการอักเสบที่เกิดขึ้นยาวนานกว่า 3 สัปดาห์ มักเกิดจากการสัมผัสกับสิ่งระคายเคืองอย่างต่อเนื่องหรือเป็นผลมาจากโรคอื่น ๆ ได้แก่

- **พฤติกรรมการใช้ชีวิต** : การสัมผัสกับควันบุหรี่ สารก่อภูมิแพ้หรือมลพิษทางอากาศ รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติด
- **การใช้เสียงเรื้อรัง** : การใช้เสียงดังหรือการใช้เสียงมากในกลุ่มอาชีพที่ต้องใช้เสียง อาจส่งผลให้เกิดตึงเนื้อหรือตุ่มที่เส้นเสียง ซึ่งรบกวนการสั่นสะเทือนของเส้นเสียง
- **โรคกรดไหลย้อน(LPR)**: ทำให้กรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นมาถึงบริเวณกล่องเสียง ส่งผลต่อการอักเสบระคายเคือง และนำไปสู่ภาวะเส้นเสียงอักเสบเรื้อรัง
- **โรคไซนัสอักเสบเรื้อรัง** : ทำให้มีน้ำมูกหรือสารคัดหลั่งไหลลงคอ (Post-nasal Drip) อย่างต่อเนื่องจากไซนัสที่อักเสบ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเส้นเสียง
- **สาเหตุอื่น ๆ ที่พบได้น้อย** : เช่น การติดเชื้อรา เชื้อวัณโรค เส้นเสียงเป็นอัมพาต หรืออาจพบเป็นเนื้องอกหรือมะเร็งกล่องเสียง

วิธีการรักษากล่องเสียงอักเสบ

- **ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics)** เนื่องจากกล่องเสียงอักเสบส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส จึงไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ แต่หากแพทย์วินิจฉัยว่าการอักเสบเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย แพทย์จะสั่งจ่ายยาปฏิชีวนะเพื่อควบคุมการติดเชื้อ

- **ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids)** เป็นยาที่ใช้เพื่อลดอาการบวมอักเสบที่เส้นเสียงอย่างรวดเร็ว มักใช้ในกรณีที่จำเป็นเร่งด่วนหรือมีการบวมจนอุดกั้นต่อทางเดินหายใจ
- **การฝึกการใช้เสียง (Voice Therapy)** ช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้และปรับการใช้เสียงอย่างถูกวิธี ทั้งในชีวิตประจำวันและขณะทำงาน เพื่อลดการบาดเจ็บของเส้นเสียงและลดความเสี่ยงที่กล่องเสียงจะอักเสบซ้ำ โดยเฉพาะในผู้ที่ใช้เสียงเป็นอาชีพ
- **การผ่าตัด (Surgery)** แพทย์อาจพิจารณาแนะนำการผ่าตัดในผู้ป่วยบางราย เช่น กรณีมีติ่งเนื้อหรือก้อนเนื้อ (Nodules, Polyps) บนเส้นเสียง มีเซลล์มะเร็งที่บริเวณกล่องเสียง หรือภาวะอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องแก้ไขด้วยการผ่าตัด

รวมวิธีป้องกันกล่องเสียงอักเสบ

การป้องกันกล่องเสียงอักเสบ ทำได้โดยการดูแลสุขภาพร่างกายโดยรวม และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อกล่องเสียงและเส้นเสียง ดังนี้

- ดื่มน้ำเปล่าที่อุณหภูมิห้องให้เพียงพอ ประมาณ 8 แก้วต่อวัน
- งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำและระคายเคืองคอ
- งดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสควันบุหรี่
- เลี่ยงมลภาวะในอากาศ เช่น ฝุ่น ควัน สารพิษต่าง ๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัว
- ฝึกการพูดหรือการใช้เสียงที่ถูกวิธี การฝึกฝนอย่างเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อเส้นเสียงแข็งแรงและลดการบาดเจ็บ
- เลี่ยงการไอขากเสมหะ เพราะการขากเสมหะแรง ๆ จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเส้นเสียง จนอาจมีเส้นเลือดฝอยแตกได้ ส่งผลต่อการบวมอักเสบของเส้นเสียงที่เพิ่มมากขึ้น
- เมื่อไม่สบายควรรีบเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้อง
- ไม่ใช้เสียงมากขณะที่เสียงกำลังแหบ ควรพักการใช้เสียงจนกว่าอาการจะทุเลาลง
- ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่กำลังเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ใส่หน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ

รู้จัก 7 สีปัสสาวะที่ควรสังเกต รู้ทันสัญญาณเตือนปัญหาสุขภาพ

7 สีปัสสาวะสื่อความหมายภาวะร่างกาย

สีปัสสาวะสามารถบอกสัญญาณสุขภาพในร่างกายได้อย่างชัดเจน ทั้งเรื่องของการดื่มน้ำ อาหารที่รับประทาน ไปจนถึงบอกโรคบางชนิดที่อาจซ่อนอยู่โดยไม่รู้ตัว โดยตัวอย่างสีปัสสาวะบอกโรคทั้ง 7 ที่สามารถบ่งชี้ภาวะสุขภาพของร่างกาย มีดังนี้

1. สีใสเหมือนน้ำ

สีที่ใสจนเกือบไม่มีสี อาจดูเหมือนสัญญาณของความสะอาดหรือการดื่มน้ำเพียงพอ แต่ความจริงแล้วหากปัสสาวะใสอยู่ตลอดเวลา อาจหมายถึงการดื่มน้ำมากเกินไปจนเกินไป ซึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียสมดุลของเกลือแร่ได้ ในบางกรณี สีปัสสาวะที่ใสผิดปกติอาจเกี่ยวข้องกับโรคตับหรือโรคไต ดังนั้นควรสังเกตปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวันว่าเยอะเกินไปหรือไม่ และหากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์

2. สีเหลืองอ่อนถึงเหลืองเข้ม

สีปัสสาวะที่อยู่ในช่วงสีเหลือง ถือเป็นปกติที่สุด สีเหล่านี้เกิดจากสารยูโรโครม (Urochrome) ที่ร่างกายสร้างขึ้นจากกระบวนการย่อยสลายเม็ดเลือดแดง หากดื่มน้ำมากสีจะออกเหลืองอ่อน แต่ถ้าดื่มน้ำน้อย ก็จะทำให้ปัสสาวะสีเหลืองเข้มขึ้น โดยวิตามินบีบางชนิดที่รับประทานเข้าไป อาจทำให้สีเหลืองเข้มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ถือเป็นภาวะปกติที่ไม่ต้องกังวล

3. สีแดงหรือชมพู

สีปัสสาวะที่ออกแดงหรือชมพู อาจมาจากการรับประทานอาหารที่มีสีเข้ม เช่น บีทรูท แครนเบอร์รี่ หรือกระเจี๊ยบแดง แต่หากไม่ได้รับประทานอาหารเหล่านี้ อาจหมายถึงการมีเลือดปนในปัสสาวะ หรือที่เรียกว่าภาวะปัสสาวะเป็นเลือดซึ่งอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ นิ่วในไต กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคเกี่ยวกับไต และต่อมลูกหมาก ควรพบแพทย์หากปัสสาวะสีแดงต่อเนื่อง

4. สีส้ม

สีปัสสาวะสีส้มอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น การรับประทานยา หากไม่ได้ทานยา ภาวะขาดน้ำ หรือปัญหาการทำงานของตับและถุงน้ำดี ควรสังเกตอาการร่วมด้วย เช่น อุจจาระสีซีด หรือหากผิวหนังเหลือง ก็ควรพบแพทย์หากปัสสาวะสีส้มต่อเนื่อง

5. สีน้ำตาลเข้ม

อาจบ่งบอกถึงภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง แต่ในบางกรณีอาจหมายถึงโรคตับหรือโรคกล้ามเนื้อบางชนิด เช่น ภาวะกล้ามเนื้อสลายตัว (Rhabdomyolysis) ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง นอกจากนั้นการรับประทานยาหรือสมุนไพร

บางชนิด เช่น ยาดำน้ำตาลมาลาเรีย หรือสมุนไพรที่มีสารสีเข้ม ปัสสาวะก็สามารถเปลี่ยนสีได้เช่นกัน หากพบว่าสีปัสสาวะเป็นน้ำตาลติดต่อกันโดยไม่ทราบสาเหตุควรรีบพบแพทย์ทันที

6. สีฟ้าหรือสีเขียว

สีปัสสาวะที่เป็นสีฟ้าหรือสีเขียว เป็นภาวะที่พบได้น้อย มักเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารหรือยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ หรือสารสีในอาหารบางประเภท ในบางกรณีอาจเกี่ยวข้องกับการตรวจทางการแพทย์ที่ใช้สารสีฉีดเข้าไปในร่างกาย รวมถึงอาจเป็นอาการของการติดเชื้อแบคทีเรียบางชนิด เช่น *Pseudomonas Aeruginosa*

7. สีขาวขุ่น

สีปัสสาวะที่ขาวขุ่น อาจเกิดจากการมีสารอื่นเจือปน เช่น หนอง หรือเม็ดเลือดขาว ซึ่งบ่งบอกถึงการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ โดยเฉพาะในผู้ที่ใส่สายสวนปัสสาวะเป็นเวลานาน นอกจากนี้ ภาวะการตกตะกอนของเกลือแร่ หรือโปรตีนบางชนิดในปัสสาวะก็อาจทำให้เกิดสีขาวขุ่นได้ หากพบว่าปัสสาวะมีสีขุ่นขาวและมีกลิ่นผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษาอย่างเหมาะสม

สีปัสสาวะเข้มควรทำอย่างไรดี

ถ้าสังเกตว่าสีปัสสาวะเข้มกว่าปกติ ส่วนใหญ่เกิดจากร่างกายขาดน้ำ วิธีแก้ไขง่าย ๆ คือ ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร หรือมากกว่านั้นหากอยู่ในที่ร้อนหรือออกกำลังกายหนัก

- การเลือกกินผลไม้ที่มีน้ำมาก เช่น แตงโม ส้ม แตงกวา ก็สามารถช่วยเติมน้ำให้ร่างกายได้อีกทาง
- เลี่ยงเครื่องดื่มที่ทำให้ร่างกายเสียความชุ่มชื้น เช่น น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ
- หากดื่มน้ำเพียงพอแล้ว แต่สียังเข้มหรือมีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย เช่น แสบขัด ปัสสาวะน้อย ควรรีบปรึกษาแพทย์

สีปัสสาวะสังเกตไว้ให้รู้ร่างกายตัวเอง

สีปัสสาวะเป็นสัญญาณสุขภาพง่าย ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม หากมีสีของฉี่ใสหรือสีเหลืองอ่อน แสดงว่าร่างกายได้รับน้ำเพียงพอ แต่ถ้าเริ่มเข้มผิดปกติ อาจเป็นสัญญาณเตือนให้ใส่ใจเรื่องการดื่มน้ำและดูแลสุขภาพมากขึ้น หากสังเกตว่าปัสสาวะมีสีผิดปกติบ่อยครั้ง หรือกังวลเกี่ยวกับสุขภาพไต แนะนำให้เข้ารับคำปรึกษาจากสถาบันโรคไต โรงพยาบาลพระรามเก้า เพื่อวินิจฉัยและรับการดูแลจากแพทย์อย่างตรงจุด

ที่มา : <https://praram9.com/th/articles/urine-color>