



เสียงแหบเฉียบพลัน VOCAL EMERGENCY!

การใช้เสียงที่ใช้ผิดวิธีหรือดังเกินไป
อาจทำให้เส้นเสียงพังได้
มาเรียนรู้วิธีดูแลเสียงของเราให้ปัง
และป้องกันเสียงแหบกันเถอะ



สาเหตุของเสียงแหบเฉียบพลัน



- การใช้เสียงหนักหรือผิดวิธี
- การติดเชื้อ (ไวรัส แบคทีเรีย หรือเชื้อรา)
- โรคกรดไหลย้อน
- อาการภูมิแพ้จมูก ไซนัสอักเสบ
- ความเครียดและการหายใจผิดวิธี

สัญญาณเตือน

- เสียงเปลี่ยนทันทีระหว่างใช้งาน
- ใช้เสียงสูงหรือเสียงเบาได้ยาก
- ต้องใช้แรงมากในการออกเสียง
- ระคายคอหรือไออย่างต่อเนื่อง
- เจ็บคอหรือมีเสียงแหบตลอดเวลา

การรักษาเบื้องต้น และป้องกันเสียงแหบ

• พักการใช้เสียง:

หลีกเลี่ยงการตะโกนหรือใช้เสียงหนัก

• ดื่มน้ำ:

รักษาความชุ่มชื้นของเส้นเสียง

• วอร์มเสียง:

ก่อนใช้งานเสียงหนัก เช่น ร้องเพลง

• เลี่ยงสารระคายเคือง:

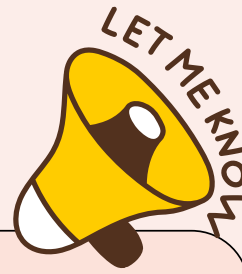
เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ ยา หรืออากาศแห้ง

• จัดการกรดไหลย้อน:

รับประทานอาหารมื้อเล็กและหลีกเลี่ยงการนอนหลังรับประทานอาหาร

เมื่อไหร่ควรพบแพทย์?

- เสียงแหบเกิน 2 สัปดาห์
- เจ็บคอมาก เสียงไม่ออก หรือมีเลือดออก
- มีอาการอื่นร่วม เช่น ไอเรื้อรัง น้ำหนักลด



เสียงของคุณสำคัญ
ดูแลมันอย่างถูกวิธี



โดย พญ. ศุภิศรัณย์ ชิวสุขานนท์
ภาควิชา โสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร