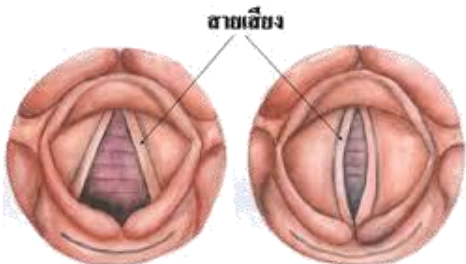
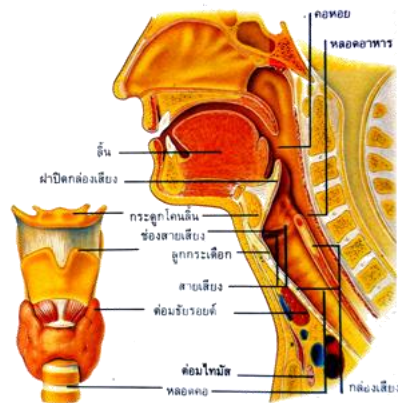


## อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการพูด

การเปล่งเสียงพูดเกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบต่าง ๆ ได้แก่ระบบหายใจ และระบบทางเดินอาหาร

ภาพด้านหน้า และด้านข้างของกล่องเสียง



เสียงพูดเกิดจากลมหายใจออก ที่ผ่านออกจากปอดและหลอดลมไปยังสายเสียง (สายเสียงอยู่ที่ระดับตุ๊กกระดูกซี่โครงช่วงที่เราพูด กล้ามเนื้อของสายเสียงจะดึงสายเสียงให้เข้ามาชิดกัน) ลมจากปอดนี้จะดันให้สายเสียงเปิด-ปิด แยกออกเป็นจังหวะ มีผลให้สายเสียงเกิดการสั่นพลิ้ว ถ้าสายเสียงสั่นพลิ้วด้วยความถี่สูงเสียงจะสูง ถ้าสายเสียงสั่นพลิ้วด้วยความถี่ต่ำ เสียงจะทุ้ม เสียงที่เกิดจากการสั่นพลิ้วของสายเสียงเพียงอย่างเดียว จะมีเสียงเหมือนเสียงปี่ คือมีแต่เสียงสูงต่ำ จนเมื่อมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วของอวัยวะที่อยู่เหนือสายเสียงคือ อวัยวะในช่องคอและช่องปาก ก็จะทำให้เกิดเป็นเสียงพูด

จะเห็นได้ว่าสายเสียงเป็นอวัยวะที่สำคัญในการสร้างเสียง หากเกิดปัญหาเกี่ยวกับสายเสียงใช้เสียงผิดวิธีก็จะทำให้เกิดสายเสียงอักเสบ บวมแดง เกิดตุ่มเนื้อที่สายเสียง สายเสียงก็จะไม่สามารถผลิตเสียงที่มีคุณภาพดี ๆ ได้ ทำให้เกิดเสียงแหบแห้ง หรือเสียงหาย ดังนั้นเพื่อให้มีสายเสียงไว้ใช้ได้ยาวนาน ๆ จึงจำเป็นต้องรักษาสุขอนามัยของสายเสียงดังต่อไปนี้

## การรักษาอนามัยของสายเสียง

1. หลีกเลี่ยงการตะโกน กรีดร้อง หรือหัวเราะเสียงดัง
2. หลีกเลี่ยงการพูดติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ควรมีเวลาสำหรับหยุดพักการใช้เสียงด้วย
3. ไม่พูดเลียนเสียงหรือใช้เสียงสูงหรือต่ำเกินไป
4. ไม่พูดแข่งกับเสียงดังอื่น ๆ หรือพูดในที่ ๆ มีเสียงดังรบกวน เช่น เสียงเครื่องจักร เสียงรถยนต์ เสียงจ๊อบแจ็กจอแจต่าง ๆ
5. ไม่ร้องเพลงหรือพูดมาก ขณะที่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ
6. ไม่พูดกระแทกเสียง
7. ไม่เค้นเสียงพูด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า คอ ไหล่ ขณะพูด
8. ไม่ควรไอ กระจแอม ขากเสมหะหรือจามบ่อย ๆ
9. ไม่พูดคัดเสียงหรือเลียนเสียงแปลก ๆ ไม่พูดเร็วเกินไป




## การรักษา

### อนามัยสายเสียง

10. ไม่พูดขณะหายใจเข้า หรือกลืนหายใจพูด ควรพูดขณะหายใจออก และผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน
11. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ชา กาแฟ น้ำอัดลม
12. หลีกเลี่ยงที่จะอยู่ใกล้กับบุคคลที่กำลังสูบบุหรี่
13. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด ร้อนจัด เย็นจัด เปรี้ยวจัด หวานหรือมันจนเกินไป เพราะจะทำให้ น้ำลายหรือเสมหะเหนียวข้น รู้สึกระคายคอ และทำให้หอยากไอ กระแอมมากขึ้น
14. หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่มีฝุ่นละออง ควันพิษ อากาศไม่บริสุทธิ์ หรือสารเคมีที่ ๆ มีอากาศแห้งหรือเย็นจนเกินไป เช่น ในห้องปรับอากาศที่เย็นจัด เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อกล่องเสียงและสายเสียง
15. ควรขยับดื่มน้ำมาก ๆ และบ่อย ๆ ในผู้ใหญ่ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว การดื่มน้ำอุ่น จะทำให้คอชุ่มชื้นและช่วยละลายเสมหะได้ดีขึ้น

16. ควรเข้าไปใกล้ผู้ฟังในขณะที่พูด เพื่อจะได้ไม่ต้องพูดเสียงดัง
17. สำหรับผู้ที่มีอาชีพต้องใช้เสียง ควรหาอุปกรณ์ช่วยไม่ให้ต้องตะโกน หรือตะเบ็งเสียงขณะพูด เช่น ไมโครโฟน
18. ถ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการออกเสียงหรือเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ ควรรีบมาพบแพทย์



เพื่อสุขภาพของผู้ป่วยและญาติ  
กรุณางดสูบบุหรี่ในโรงพยาบาล  
ขอบคุณค่ะ.. 



ด้วยความปรารถนาดี....  
ห้องตรวจหู คอ จมูก  
รพ.มหาราชนครศรีธรรมราช  
โทรศัพท์ 0-75-4-0250 ต่อ 4525,4522  
โทรสาร 0-7534-3066

