

## อะแฮ่ม...กระแอมเรื่อยเลย...ทำอย่างไรดี (Chronic Throat Clearing)

อาการกระแอม (throat clearing) เป็นอาการที่ร่างกายพยายามกำจัดเสมหะ หรือสารคัดหลั่ง หรือสิ่งแปลกปลอมออกไปจากบริเวณคอ โดยใช้การเคลื่อนไหว และการสั่นของกล้ามเนื้อบริเวณคอ และกล่องเสียง สาเหตุที่สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการกระแอม ได้แก่ ความเจ็บปวด, อาการคัน ระคายเคือง หรือความรู้สึกที่มีอะไรอยู่ในลำคอ เช่น มีเสมหะในคอ อาการกระแอมอาจเกิดได้วันละ 2-3 ครั้งในคนปกติ หรืออาจเกิดบ่อยมากถึงหลายครั้งใน 1 ชั่วโมง หรือตลอดทั้งวัน ในผู้ป่วยที่มีโรคบางโรคซ่อนอยู่ ซึ่งทำให้เกิดการระคายเคือง หรือความไม่สบายในลำคอเรื้อรัง ผู้ป่วยบางรายพยายามจะไอเพื่อขับเสมหะ หรือสารคัดหลั่งในคอกันออกมา หรือกระแอมเอาเสมหะขึ้นมา และกลืนลงไป สาเหตุของอาการกระแอมนั้น บางครั้งยากที่จะค้นหา บางครั้งอาจต้องอาศัยการคาดเดา และลองให้การรักษาสาเหตุนั้นๆ ดู ว่าผู้ป่วยกระแอมน้อยลงหรือไม่ ถ้าน้อยลง สาเหตุนั้นอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอม (therapeutic diagnosis) ในผู้ป่วยบางราย หลังจากที่ได้พยายามหาสาเหตุอย่างเต็มที่แล้ว อาจไม่พบสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการกระแอมเลยก็ได้.

ผู้ป่วยบางราย อาจมีอาการไอแห้งๆ หรือรู้สึกว่ามีอะไร หรือเสมหะติดอยู่ในคอร่วมด้วย หรือรู้สึกคัน หรือระคายคอ, คอแห้ง, เสียงอาจแหบ, รู้สึกอยากจะกลืนบ่อยๆ ส่วนใหญ่ของผู้ป่วยที่มีปัญหากระแอม มักจะนอนหลับได้ดี มีผู้ป่วยบางรายเท่านั้นที่ต้องตื่นกลางดึกเพื่อมากระแอม [เช่นโรคจมูกอักเสบ (rhinitis) และ/หรือไซนัสอักเสบ (sinusitis), โรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอและกล่องเสียง (laryngopharyngeal reflux)] อาการกระแอมในช่วงเวลากลางคืน มักน้อยกว่าในช่วงเวลากลางวัน เนื่องจากการสร้างเสมหะ หรือสารคัดหลั่งในเวลาอนหลับ จะน้อยกว่าเวลาตื่นมาก และผู้ป่วยมักจะไม่รู้สึกถึงการมีเสมหะหรือสารคัดหลั่งมากนักขณะหลับ เมื่อเปรียบเทียบกับขณะตื่น จึงไม่รู้สึกรำคาญมากนักที่จะต้องกระแอม.



**ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.**  
รองศาสตราจารย์  
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการกระแอมดังกล่าว ถึงแม้จะไม่อันตราย ร้ายแรง แต่อาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกอาย ไม่มั่นใจหรือ รำคาญในการเข้าสังคมกับผู้อื่นโดยเฉพาะการพูด ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเสียไป อย่างไรก็ตาม อาการกระแอม อาจเกิดจากโรคร้ายแรงที่ซ่อนอยู่ ก็ได้ เช่น มะเร็งของคอ ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันที่ อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้ .

### สาเหตุ

#### 1. สาเหตุที่เกิดจากระบบทางเดินหายใจ

1.1) โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (allergic rhinitis) และจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้ (non-allergic rhinitis) เนื่องจากเยื่อของผู้ป่วยโรคนี้มีความไวผิดปกติ เมื่อสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ หรือสิ่งระคายเคืองต่างๆ จะกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูกในจมูก ซึ่งอาจไหลออกมาทางจมูกส่วนหน้า หรือไหลลงคอ ซึ่งน้ำมูกที่ไหลลงคอ (postnasal drip) ก็จะกลายเป็นสเลต หรือเสมหะในคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอมได้.

1.2) ไซนัสอักเสบ (rhinosinusitis) เนื่องจากโรคนี้มีการอักเสบของเยื่อจมูก และไซนัส



ซึ่งจะกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูกในโพรงจมูก ทำให้มีน้ำมูกไหลลงคอได้ นอกจากนั้น สารคัดหลั่งที่ออกจากไซนัส อาจผ่านรูเปิดของไซนัสในโพรงจมูกออกมา และไหลลงคอ กลายเป็นเสมหะได้เช่นกัน เสมหะดังกล่าว ทำให้เกิดการระคายคอ ผู้ป่วยจึงต้องกระแอม โรคไซนัสอักเสบ และโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ และจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้ มักทำให้ผู้ป่วยมีอาการกระแอมมากขึ้น เวลาล้มตัวลงนอน หรือตอนตื่นนอนตอนเช้า แต่ในระหว่างวัน มักจะมีอาการกระแอมน้อยลง.

#### 1.3) โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง (chro-



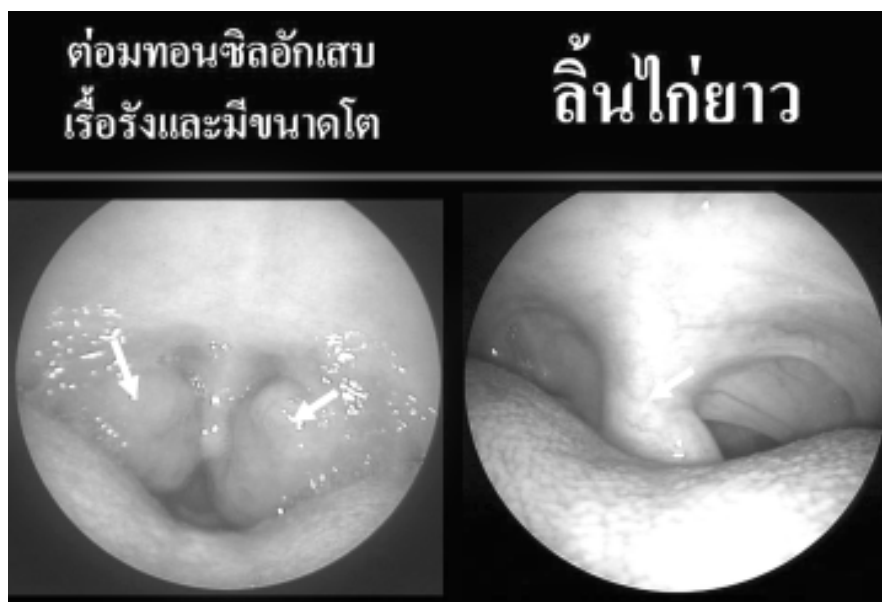
**nic bronchitis) และโรคหืด (asthma)** โรคทั้งสองดังกล่าวนี้ มีการอักเสบเรื้อรังของเยื่อหลอดลมซึ่งสามารถกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในเยื่อหลอดลม ทำให้มีเสมหะในหลอดลม และคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้.

## 2. สาเหตุที่เกิดจากระบบทางเดินอาหาร

**2.1) ความผิดปกติทางกายวิภาคของคอ** เช่น ต่อมทอนซิลที่ใหญ่มาก (enlarged tonsil) หรือลิ้นไก่ที่ยาวมาก (elongated uvula) ทั้งต่อมทอนซิลหรือลิ้นไก่ อาจไปสัมผัสกับฝาปิดกล่องเสียง (epiglottitis) เวลากลืน เกิดความรู้สึกระคายเคืองบริเวณลำคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้.

เคืองมาก, การสูบบุหรี่, การดื่มสุรา เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์, การไอ, การอาเจียนที่บ่อยและเรื้อรัง, เนื้องอกในลำคอ, พังผืด หรือแผลเป็นในลำคอ หรือแม้แต่การที่อยู่ในห้อง หรือสถานที่ที่มีอากาศเย็นมาก อาจทำให้เกิดการระคายเคือง หรือการบาดเจ็บเรื้อรังบริเวณลำคอ หรืออาจกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในคอ ให้ผลิตเสมหะออกมามากกว่าปกติได้ ซึ่งจะ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้.

**2.4) การดื่มน้ำไม่เพียงพอ, อายุที่มากขึ้น หรือเคยได้รับการฉายรังสีบริเวณลำคอก่อน** ก็อาจทำให้ผนังลำคอแห้ง และก่อให้เกิดการระคายเคืองบริเวณลำคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้.

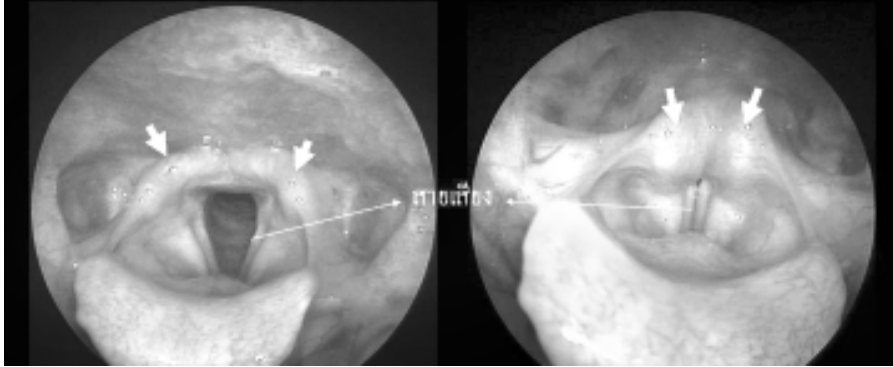


**2.2) การติดเชื้อเรื้อรังบริเวณคอ (chronic pharyngitis)** เช่น จากเชื้อรา, เชื้อวัณโรค, เชื้อซิฟิลิส, เชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัส ทำให้เกิดความรู้สึกระคายเคือง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้.

**2.3) เกิดจากการระคายเคือง และ/หรือ การบาดเจ็บเรื้อรัง (chronic irritation and/or chronic trauma) บริเวณลำคอ** เช่น การสัมผัสสารเคมี, มลพิษ, สารระคายเคือง เนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสารเคมี มลพิษ หรือสารระคาย

**2.5) โรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอและกล่องเสียง (laryngopharyngeal reflux)** เมื่อกรดหรือสารที่ไม่ใช่กรด (เช่น น้ำดี) ในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ไหลขึ้นมาที่บริเวณลำคอ จากหลอดอาหารจะกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในลำคอ ทำให้มีเสมหะในลำคอได้ นอกจากนั้นกรดหรือสารที่ไม่ใช่กรดที่ไหลย้อนขึ้นมาที่คอ จะทำให้เกิดการอักเสบและการระคายเคืองของเยื่อบุลำคอ ทำให้กลไกในการกำจัดเสมหะของเยื่อบุลำคอผิดปกติไป ทำให้มีเสมหะค้าง

## พยาธิสภาพของกล่องเสียงที่เกิดจากโรคกรดไหลย้อน คือ บริเวณด้านหลังของสายเสียงมีการอักเสบ และบวมแดง



อยู่ที่ลำคอได้ เสมหะในคอที่มากขึ้น และการระคายเคืองดังกล่าว ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้.

โรคกรดไหลย้อนนี้มักทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมมากขึ้นหลังจากรับประทานอาหาร เนื่องจากขณะรับประทานอาหารจะมีการกระตุ้นให้มีการสร้างกรดเพิ่มมากขึ้นในกระเพาะอาหาร และมีการสร้างน้ำลายในปากเพิ่มมากขึ้นด้วย นอกจากนั้นโรคนี้อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมขณะนอนหลับได้.

**2.6) กระเพาะที่ยื่นออกจากหลอดอาหารส่วนบน (Zenker's diverticulum)** ซึ่งอาจมีอาหาร น้ำลาย และเมือกค้างอยู่ภายใน เมื่อสิ่งที่อยู่ในกระเพาะดังกล่าวขึ้นมาจากหลอดอาหาร อาจทำให้เกิดการสำลัก หรือมีเสมหะ หรือเมือกในคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้.

**2.7) แพ้อาหาร (food allergy)** เมื่อผู้ป่วยรับประทานอาหารที่แพ้ อาจมีการระคายเคืองของเยื่อหลอดคอ ทำให้มีเสมหะในลำคอ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม นอกจากนั้นอาหารอื่นๆ ที่อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอม ได้แก่ ไข่, ข้าว, น้านมถั่วเหลือง.

### 3. สาเหตุอื่นๆ

**3.1) ผลข้างเคียงของยาบางชนิด** เช่น

angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACEI) ซึ่งเป็นยาที่ใช้รักษาความดันโลหิตสูง ผลข้างเคียงของยาชนิดนี้ อาจทำให้รู้สึกคัน ระคายเคืองในคอ ทำให้ผู้ป่วยต้องระแอมบ่อยๆ หรือไอได้.

**3.2) ความผิดปกติของระบบประสาทที่เรียกว่า nervous TIC** เป็นโรคที่มีความผิดปกติของการนำกระแสประสาทไปสู่กล้ามเนื้อบริเวณลำคอ เมื่อมีการกระตุ้น หรือการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณลำคอดังกล่าว อาจทำให้ผู้ป่วยระคายเคือง มีอาการระแอมได้.

**3.3) การใช้เสียงผิดวิธี (muscle misuse dysphonia)** การที่ใช้เสียงในการพูดมาก มักทำให้ผู้พูดต้องหายใจทางปาก คล้ายกับการออกกำลังกายให้เหนื่อย ซึ่งจะมีการหายใจทั้งทางจมูก และปาก จมูกซึ่งมีหน้าที่ปรับอากาศที่หายใจเข้าไปให้อุ่น และชื้นขึ้น และกรองสารระคายเคืองต่างๆ ในอากาศก่อนเข้าสู่ลำคอ จึงไม่ได้ทำหน้าที่ ทำให้อากาศที่ผ่านลำคอแห้ง และเย็น ร่างกายอาจปรับตัว โดยสร้างเสมหะในคอขึ้นมามากขึ้น เพื่อทำให้ผนังคอชุ่มชื้นขึ้น และสารระคายเคืองต่างๆ ในอากาศ อาจเข้าไปสัมผัสกับลำคอโดยตรง และไปกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะให้ทำงานมากขึ้นได้.

นอกจากนั้นการใช้เสียงอย่างมาก อาจทำให้

กล้ามเนื้อบริเวณคอและกล่องเสียง ถูกใช้งานหนัก เกิดการระคายเคืองบริเวณคอ และกล่องเสียงได้โดยตรง เสมหะในคอที่มากขึ้น และการระคายเคืองดังกล่าว ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอมได้.

**4. สาเหตุจากนิสัย หรือการเรียนรู้ที่ผิดของผู้ป่วย** เมื่อผู้ป่วยมีเสมหะในลำคอที่จะต้องระแอม เพื่อกำจัดเสมหะนั้น ผู้ป่วยจะมีความไวต่อการรู้สึกรู้ว่ามีเสมหะในลำคอบอกมากกว่าปกติ ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ต้องระแอมบ่อยๆ แม้ว่าจะมีปริมาณเสมหะในลำคอไม่มากก็ตาม ซึ่งการที่ต้องระแอมบ่อยๆ จะทำให้เกิดการระคายเคืองของคอ มีปริมาณของเสมหะในคอเพิ่มมากขึ้น สายเสียงของผู้ป่วยจะระแวกกันมากขึ้น ทำให้สายเสียงบวม และระคายเคืองมากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยยิ่งรู้สึกว่ามีอะไรอยู่ในลำคอบอกมากขึ้น ก็จะทำให้ผู้ป่วยต้องระแอมมากขึ้นไปอีก กลายเป็นวงจรอุบาทว์ (vicious cycle) ถ้าไม่ต้องการระแอมบ่อยมากนัก เสมหะในคอ ก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงไปเอง จนไม่ต้องระแอมอีกต่อไป ซึ่งแพทย์มักจะวินิจฉัยว่าผู้ป่วยมีสาเหตุนี้ หลังจากได้ทำการตรวจหาสาเหตุทุกอย่างแล้ว แต่ไม่พบสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอม กล่าวคือได้วินิจฉัยแยกโรค หรือสาเหตุอื่นๆ ออกไปแล้วนั่นเอง.

#### การหาสาเหตุ

**1. การซักประวัติ** โดยแพทย์จะพยายามซักประวัติอาการทางจมูกและคอ, อาการทางหลอดลมและปอด, นิสัยส่วนตัว, สิ่งแวดล้อม, ยาที่ใช้, การใช้เสียง และอาการที่อาจช่วยบ่งบอกถึงโรคที่เป็นสาเหตุของอาการระแอม.

**2. การตรวจร่างกาย** โดยเฉพาะการตรวจจมูก, โพรงหลังจมูก (nasopharynx), คอหอยส่วนบน (oropharynx) และล่าง (hypopharynx), หลอดลมและปอด ซึ่งอาจช่วยในการวินิจฉัยสาเหตุของอาการระแอม.

#### 3. การส่งการสืบค้นเพิ่มเติม ได้แก่

- **การส่งเอกซเรย์ปอด (chest x-ray)**

เพื่อดูว่ามีพยาธิสภาพที่หลอดลมและปอดหรือไม่.

- **การส่งเอกซเรย์ไซนัส (sinus x-ray)**

เพื่อดูว่ามีไซนัสอักเสบหรือไม่.

- **การทดสอบการทำงานของปอด (pulmonary function test)** เพื่อดูว่ามีภาวะหลอดลมไวเกินผิดปกติ (bronchial hyperresponsiveness) ที่จะบ่งบอกว่า ผู้ป่วยเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังหรือโรคหืดหรือไม่.

- **การทดสอบภูมิแพ้ (allergy test)** เพื่อดูว่าผู้ป่วยแพ้สารก่อภูมิแพ้ใด ที่อาจช่วยสนับสนุนว่าผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้หรือโรคหืดหรือไม่.

- **การส่องกล้องตรวจในระบบทางเดินหายใจ และ/หรือระบบทางเดินอาหารส่วนบน (upper airway endoscopy and/or esophagogastrosocopy)** เพื่อหาพยาธิสภาพในระบบทางเดินหายใจส่วนบน และ/หรือหลอดอาหาร กระเพาะอาหารที่อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระแอม.

- **การกลืนแป้ง (barium swallowing)** ถ้าผู้ป่วยมีอาการกลืนลำบาก เพื่อดูว่ามีพยาธิสภาพในหลอดอาหารส่วนบน (เช่น Zenker's diverticulum) และล่างหรือไม่.

- **การตรวจค่าความเป็นกรด/ด่างในลำคอ และหลอดอาหาร (24-hour pH monitoring)** เพื่อช่วยวินิจฉัยโรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอและกล่องเสียง.

#### การรักษา

รักษาตามสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการระแอมนั้น เช่น ถ้าเกิดจากผลข้างเคียงของยา ก็ควรจะหยุดยาชนิดนั้น หรือถ้าเกิดจากโรคไซนัสอักเสบ ก็ให้การรักษาไซนัสอักเสบ ในกรณีที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ผิดของผู้ป่วย อาจต้องปรึกษานักแก้ไขการพูดหรือนักฝึกพูด (speech therapists) ซึ่งเป้าหมายในการรักษาอยู่ที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกอยากจะระแมน้อยลง

ซึ่งอาจทำได้โดย

- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้สูดหายใจอย่างรวดเร็วและแรงเข้าไปในคอ และกลืนเสมหะลงไป วิธีนี้เป็นวิธีการกำจัดความรู้สึกว่ามีอะไรในคอที่ดีที่สุด.

- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้หยุด อย่ากระแอม ให้ดื่มน้ำแทน ดังนั้นควรพกขวดน้ำติดตัวเสมอ น้ำเป็นยาละลายเสมหะที่ดีที่สุด การดื่มน้ำจะทำให้เสมหะในลำคอเหนียวน้อยลง และถูกกำจัดได้ง่ายขึ้น

- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้ห้อมลูกอมที่ไม่มีสาร menthol เพราะจะช่วยเพิ่มน้ำลายและความชุ่มชื้นให้กับลำคอ.

- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้พยายามกลืนไปเรื่อยๆ ราวกับว่าผู้ป่วยมีอะไรอยู่ในลำคอ จะช่วยลดความรู้สึกว่ามีอะไรอยู่ในลำคอได้.

- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้ทำได้ แต่ควรทำด้วยความนุ่มนวล ทำเรื่อยๆ อย่าให้มีเสียงดังไม่กระแอมแรง ซึ่งอาจเกิดการบาดเจ็บต่อสายเสียง ซึ่งมีขนาดเล็กได้ง่าย ให้ผู้ป่วยปิดปาก และกระแอมช้าๆ เพียง 1-2 ครั้ง เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ

ต่อสายเสียงน้อยที่สุด.

- เมื่อผู้ป่วยต้องการจะกระแอม ให้กลั้วคอด้วยน้ำโซดาแช่เย็นที่ไม่มีน้ำตาล.

ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องกระแอม ซึ่งเมื่อไม่กระแอม ก็จะทำให้ความรู้สึกว่ามีเสมหะในคอ ต้องกระแอมนั้นน้อยลง เป็นการตัดวงจรอุบาทว์ (vicious cycle) ที่จะทำให้ผู้ป่วยต้องกระแอมไปเรื่อยๆ นอกจากนั้นควรแนะนำวิธีที่ทำให้ผู้ป่วยกระแอมน้อยลงโดย

- ในหน้าหนาว หรือต้องอยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศเป็นเวลานาน ควรใช้เครื่องปรับอากาศให้อุ่นและชื้นชื้น (humidifier) หรือดื่มน้ำให้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เยื่อบุลำคอที่แห้ง และระคายเคืองดีขึ้น.

- ถ้าต้องพูดบรรยายหรือพูดเป็นเวลานาน ต่อหน้าผู้คน อาจทำให้ปาก และคอแห้ง ควรจิบน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาว และน้ำผึ้งบ่อยๆ.

- การรับประทานอาหารมัน หรือผลิตภัณฑ์จากนม จะทำให้เสมหะ หรือเมือก มีจำนวนมากขึ้น และชื้นชื้น ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดังกล่าว.