

เจ็บคอ (Sore Throat)

เจ็บคอ (sore throat) เป็นอาการที่ผู้ป่วยเจ็บ หรือรู้สึกระคายเคืองในลำคอ (throat irritation) อาการดังกล่าวมักจะเป็นมากขึ้นเวลากลืน (odynophagia) เนื่องจากมีการอักเสบของเนื้อเยื่อลำคอ เช่น ผนังช่องคอ (pharyngitis), ต่อมทอนซิล (tonsillitis), เพดานอ่อน (palatitis), โคนลิ้น (glossitis), กล้องเสียง (laryngitis) ส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ (respiratory tract infection) แต่บ่อยครั้งเกิดจากการอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ (non-infectious inflammation).

อาการ และอาการแสดง

“เจ็บคอ” อาการ และอาการแสดง อาจแตกต่างกันผู้ป่วยแต่ละราย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสาเหตุได้แก่

- เจ็บ แสบ หรือรู้สึกระคายเคืองในลำคอ อาการดังกล่าวนี้ มักจะเป็นมากขึ้นเวลากลืนหรือพูด.

- กลืนลำบาก, รู้สึกว่าคอแห้ง, เสียงอาจเปลี่ยน อาจมีอาการปวดร้าวไปหู.

- เด็ก อาจไม่ยอมรับประทานอาหาร.

- เยื่อในลำคอมีสีแดง อาจมีตุ่มแดงของเนื้อเยื่อน้ำเหลือง (lymphoid tissue) โตเป็นจุดๆ (granular pharyngitis), ต่อมทอนซิลบวม โต และแดง อาจมีจุดหนองสีขาวเหลือง (follicular tonsillitis) หรือฝ้าขาวอยู่บนต่อมทอนซิล (exudative tonsillitis) อาจมีต่อมน้ำเหลืองที่คอ โต และเจ็บ (cervical lymphadenitis).

อาการเจ็บคอ อาจเกิดร่วมกับอาการอื่นๆได้ เช่น ถ้าผู้ป่วยมีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยอาจมีไข้ บางครั้งหนาวสั่น ไอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ปวดร้าวไปหู เสียงแหบ มีน้ำมูกใสๆ คัดจมูก คัน จาม มีเสมหะ มีกลิ่นปาก เยื่อบุตาอักเสบแดง ปวดท้อง และท้องเสีย มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน.



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ., รองศาสตราจารย์
สาขาโรคจมูกและโรคภูมิแพ้ ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

สาเหตุของอาการเจ็บคอ อาจแบ่งออกได้เป็น

■ **สาเหตุจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ (infectious cause)** พบได้บ่อยทั้งจากเชื้อไวรัส เช่น จากโรคหวัด (common cold), โรคไข้หวัดใหญ่, โรคคออักเสบ (pharyngitis), โรคกล่องเสียงอักเสบ (laryngitis), โรคหลอดลมอักเสบ (bronchitis) และจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น โรคต่อมทอนซิลอักเสบ (tonsillitis), โรคฝีรอบต่อมทอนซิล (quinsy), โรคฝาปิดกล่องเสียงอักเสบ (acute epiglottitis), โรคไซนัสอักเสบ (sinusitis), โรคคออักเสบจากการติดเชื้อ (acute infectious pharyngitis) เป็นสาเหตุของอาการเจ็บคอที่พบได้บ่อยที่สุด.

■ **สาเหตุจากการอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ (non-infectious cause)** เช่น จากโรคกรดไหลย้อนขึ้นไปที่คอ และกล่องเสียง (laryngopharyngeal reflux), การใช้เสียงมากเกินไปจนเกิดกล้ามเนื้อคออักเสบ (muscle misuse dysphonia), โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (allergic rhinitis) และโรคจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้ (non-allergic rhinitis), สายเสียงอักเสบเรื้อรัง (chronic laryngitis), โรคน้ำคั่งของคอและกล่องเสียง (oropharyngeal and laryngeal cancer), สิ่งแปลกปลอมที่ค้างอยู่ในลำคอ, โรคของเส้นประสาทที่มาเลี้ยงบริเวณคออักเสบ (neuritis), การสัมผัสกับสิ่งที่ทำให้เกิดการระคายเคือง เช่น ควัน, ฝุ่น, สารเคมี, เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์, การคาท่อให้อาหารจากจมูกลงไปยังกระเพาะอาหาร (nasogastric tube), การคาท่อช่วยหายใจ (endotracheal tube), เยื่อบุลำคออักเสบ (mucositis) จากการฉายแสง (radiotherapy) หรือการได้ยาเคมีบำบัด (chemotherapy).

อาการเจ็บคอ อาจแบ่งตามระยะเวลาที่มีอาการเจ็บคอ โดยแบ่งออกเป็น

■ **อาการเจ็บคอเฉียบพลัน (acute sore throat)** สาเหตุที่พบได้บ่อย ได้แก่

- โรคคอ (acute infectious pharyngitis)

หรือโรคต่อมทอนซิล (acute infectious tonsillitis) อักเสบจากการติดเชื้อ.

- โรคสายเสียง หรือกล่องเสียงอักเสบ (acute laryngitis)

ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ได้แก่

- เชื้อหวัด (Rhinovirus และ Corona Virus ในผู้ใหญ่ และ Adenovirus ในเด็ก).
- เชื้อไข้หวัดใหญ่ (Influenza).
- เชื้อ Epstein-Barr Virus (infectious mononucleosis).

- เชื้อไวรัสหัด (Measles).

- เชื้อไวรัสอีสุกอีใส (chicken pox).

- เชื้อเริม (herpes simplex virus)

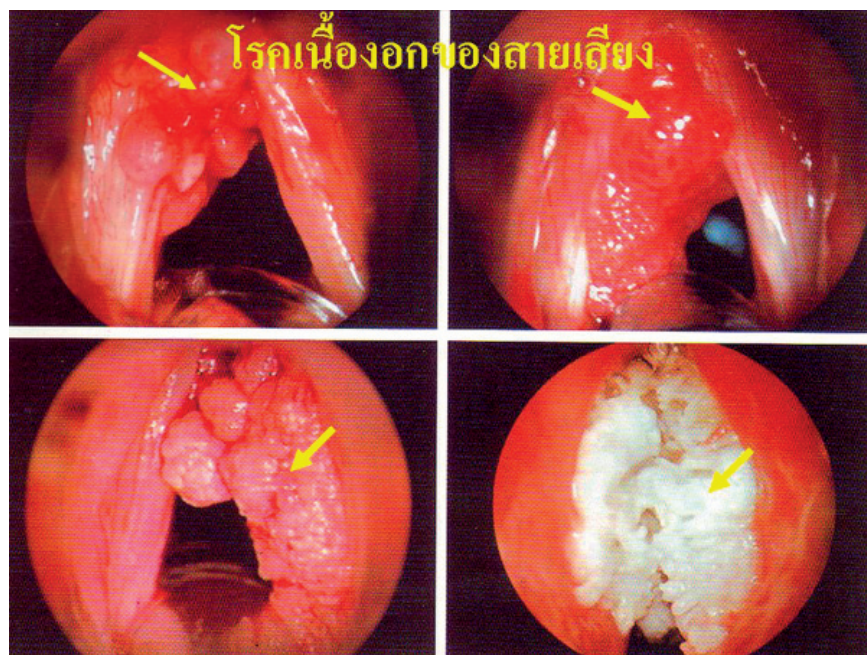
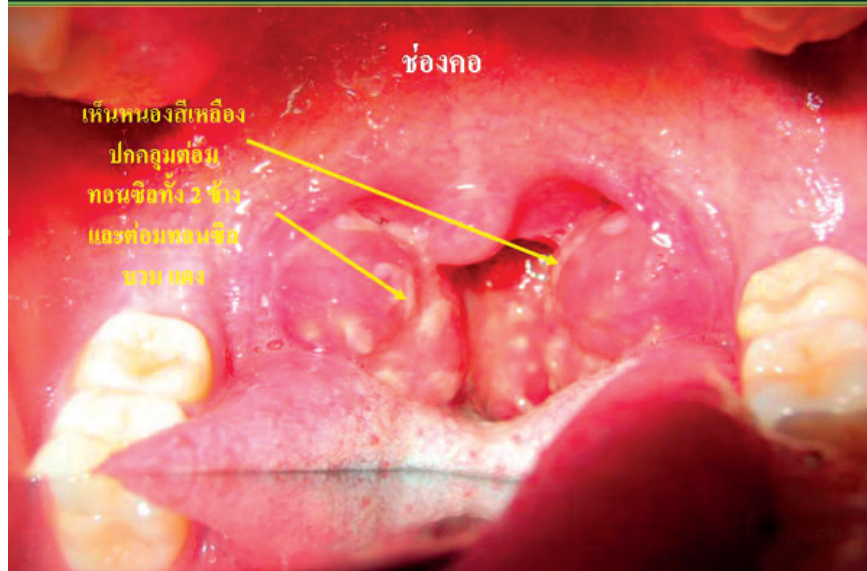
ส่วนน้อยร้อยละ 5-10 เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย [ได้แก่เชื้อ group A streptococcus, เชื้อคออักเสบ, เชื้อ gonorrhea, Chlamydia] หรือเชื้อรา (ได้แก่ Candida).

■ **อาการเจ็บคอเรื้อรัง (chronic sore throat)** เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย อาการนี้เป็นที่นำรำคาญแก่ผู้ป่วย และอาจทำให้ผู้ป่วยต้องไปพบแพทย์หลายคนบ่อยๆ เนื่องจากไม่หายเสียที ผู้ป่วยบางรายอาจต้องรับประทานยาต้านจุลชีพ หลายชนิดเป็นระยะเวลานาน สิ่งสำคัญในการรักษาคือต้องหาสาเหตุของอาการเจ็บคอเรื้อรังให้พบ และรักษาตามสาเหตุ อาการผู้ป่วยถึงจะหาย และมีโอกาสน้อยที่จะกลับมาเป็นอีก การวินิจฉัยสาเหตุของอาการเจ็บคอเรื้อรัง จำเป็นต้องซักประวัติ ตรวจร่างกาย และทำการตรวจจมูก ไซนัส ช่องคออย่างละเอียด ส่วนใหญ่แพทย์จะทำการส่องกล้องตรวจจมูก ไซนัส ช่องคอ เพื่อให้ได้การวินิจฉัยสาเหตุของอาการเจ็บคอเรื้อรังที่ถูกต้อง.

สาเหตุของอาการเจ็บคอเรื้อรัง ได้แก่

1. **โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (allergic rhinitis) และโรคจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้ (non-allergic rhinitis)** โรคนี้เกิดจากเยื่อบุจมูกไวผิดปกติ เมื่อสัมผัสกับสิ่งกระตุ้นทำให้เยื่อบุจมูกบวม ทำให้คัดจมูกเรื้อรัง ต้องอ้าปากหายใจ ทำให้เยื่อบุลำคอแห้ง

โรคต่อมทอนซิลอักเสบเฉียบพลัน



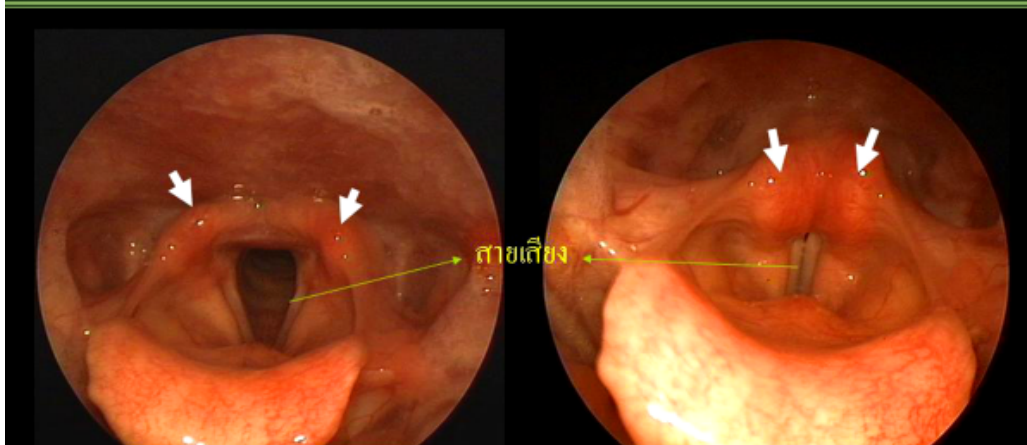
มีอาการเจ็บคอเรื้อรังได้ นอกจากนี้โรคนี้อาจทำให้มี
น้ำมูกไหลลงคอ ระคายคอตลอดเวลา ทำให้มีอาการ
เจ็บคอเรื้อรังได้เช่นกัน.

2. โรคไซนัสอักเสบเรื้อรัง (chronic sinusitis) โรคนี้จะทำให้มีการอักเสบของเยื่อจมูก
เรื้อรัง ทำให้เยื่อจมูกบวม มีอาการคัดจมูกเรื้อรัง

ทำให้ต้องหายใจทางปากตลอด เกิดเยื่อจมูกแห้ง
มีอาการเจ็บคอเรื้อรังได้ นอกจากนี้สารคัดหลั่งจาก
ไซนัสและจมูกที่อักเสบที่ไหลลงคอ จะทำให้มีอาการ
อักเสบ ระคายเคืองของผนังคอ ทำให้มีอาการเจ็บคอ
เรื้อรังได้เช่นกัน.

3. การติดเชื้อของลำคอ และ/หรือต่อม

พยาธิสภาพของกล่องเสียงที่เกิดจากโรคกรดไหลย้อน คือ บริเวณด้านหลังของสายเสียงมีการอักเสบ และบวมแดง



ทอนซิลเรื้อรัง (chronic infectious pharyngotonsillitis) ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้มีอาการเจ็บคอเรื้อรัง อาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งติดต่อทางด้านจุลชีพที่รับประทาน หรือเกิดจากผู้ป่วยรับประทานยาต้านจุลชีพไม่ครบตามระยะเวลาที่ควรจะเป็น หรือมีแหล่งของเชื้อโรคอยู่ในช่องปาก เช่น มีฟันผุ หรือโรคเหงือกอักเสบ นอกจากนี้การติดเชื้อบางชนิดอาจทำให้เจ็บคอเรื้อรังได้ เช่น การติดเชื้อราบางชนิด, เชื้อวัณโรค, เชื้อไวรัสเอดส์, เชื้อโรคเรื้อนหรือเชื้อซิฟิลิส อย่างไรก็ตาม การติดเชื้อดังกล่าวนี้พบได้น้อย.

4. โรคผนังช่องคอ และ/หรือสายเสียงอักเสบเรื้อรัง (chronic non-infectious pharyngolaryngitis) เนื่องจากการระคายเคืองจากการสัมผัสกับฝุ่น, ควันบุหรี่, สารเคมี, อาหารรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด, เค็มจัด, หวานจัด, เผ็ดจัด หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หรือเกิดจากการใช้เสียงผิดวิธี (เช่น พูดในที่ที่มีเสียงดัง, พูดเป็นระยะเวลานาน) หรือเกิดจากการไอเรื้อรัง ทำให้มีการระคายเคืองของสายเสียง และมีการใช้กล้ามเนื้อของผนังคอมากเกินไป.

5. โรคกรดไหลย้อนขึ้นมาที่คอ และกล่อง

เสียง (laryngopharyngeal reflux) ซึ่งกรดอาจไหลย้อนขึ้นมาที่ผนังคอ ทำให้เยื่อและกล้ามเนื้อของผนังคอมีการอักเสบ ทำให้มีอาการเจ็บคอเป็นๆ หายๆ ได้ นอกจากนั้นผู้ป่วยอาจมีอาการเสียงแหบ กลืนติด กลืนลำบาก มีเสมหะอยู่ในลำคอ หรือระคายคอตลอดเวลาร่วมด้วย.

6. โรคเนื้องอกของคอและกล่องเสียง (oropharyngeal and laryngeal cancer) เนื้องอกอาจไปกดเบียดเส้นประสาท ทำให้มีอาการเจ็บคอเรื้อรังได้ นอกจากนั้นผู้ป่วยมักมีอาการ เสียงแหบ, กลืนลำบาก, หายใจลำบาก, มีก้อนที่คอ, น้ำหนักลด, เบื่ออาหาร อาจมีเสมหะ หรือน้ำลายปนเลือด หรือปวดร้าวไปที่หูได้.

7. โรคของเส้นประสาทที่มาเลี้ยงบริเวณคอ (neuralgia) เช่น เส้นประสาทสมองคู่ที่ 9 (glossopharyngeal nerve) ซึ่งอาจมีการกระตุ้นหรือการระคายเคืองของเส้นประสาทดังกล่าว ทำให้มีอาการเจ็บคอเรื้อรังเป็นๆ หายๆ ได้ อาการปวดมักจะเริ่มจากผนังคอ แล้วร้าวไปยังหู คอ และศีรษะนานเป็นวินาที มักกระตุ้นโดยการกลืน การหาวนอน การเคี้ยว และการไอ.

8. สิ่งแปลกปลอม เช่น ก้างปลา กระดูกชิ้นเล็กที่คาอยู่ในผนังลำคอ หรือต่อมทอนซิล หรือโคนลิ้น เป็นระยะเวลาสั้น จะทำให้บริเวณดังกล่าวอักเสบ เกิดการติดเชื้อ ทำให้เจ็บคอเรื้อรังได้ อย่างไรก็ตามสาเหตุนี้พบได้น้อย.

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อาการเจ็บคอเรื้อรัง เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น โรคของจมูก ไชนัส ลำคอ กล่องเสียง หลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร และพยาธิสภาพเป็นได้ตั้งแต่โรครวมตาที่ไม่อันตราย เช่น โรคภูมิแพ้ โรคไซนัสอักเสบเรื้อรัง จนถึงโรคที่อันตราย เช่น เนื้องอกของคอและกล่องเสียง.

การรักษาอาการเจ็บคอนั้น รักษาตามสาเหตุ ถ้าอาการเจ็บคอเกิดจากการติดเชื้อไวรัส แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำอุ่น การอาบน้ำ (เช่น ยาอม, ยากลั้วคอ หรือพ่นคอ, จิบยา น้ำ ซึ่งยาเหล่านี้จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น และลดอาการระคายคอ), ยาบรรเทาอาการปวด หรือเจ็บคอ หรือ ยาลดไข้ (เช่น paracetamol, NSAID), ยาลดน้ำมูก หรือแก้แพ้ (antihistamines) โดยไม่จำเป็นต้องรับประทานยาต้านจุลชีพ หรือยาแก้อักเสบ (การรับประทานยาต้านจุลชีพโดยไม่จำเป็น อาจจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการดื้อยาของเชื้อแบคทีเรียได้) ถ้าการอักเสบนั้นเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ควรรับประทานยาต้านจุลชีพ หรือยาแก้อักเสบดังกล่าวให้นานพอ เช่น 7-10 วัน โดยเฉพาะถ้าเกิดจาก Streptococcus เพื่อป้องกัน rheumatic fever หรือ acute glomerulonephritis.

ผู้ป่วยควรปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสม เช่น

- ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น โจ๊กหรือ

ข้าวต้มที่ไม่ร้อนจนเกินไป ควรรับประทานอาหารที่เย็น เช่น ไอศกรีม หรือดื่มเครื่องดื่มที่เย็น.

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเผ็ด หรือรสจัด, อาหารที่ปรุงด้วยการผัด และการทอด.

- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่.
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์, ชา, กาแฟ.

- หลีกเลี่ยงการใช้เสียงชั่วคราว.

- ควรพยายามทำความสะอาดบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังรับประทานอาหาร ด้วยการแปรงฟัน หรือกลั้วคอด้วยน้ำยาบ้วนปาก, น้ำเกลืออุ่นๆ (โดยผสมเกลือ 1 ช้อนชา กับน้ำอุ่น 1 แก้ว) หรือน้ำเปล่าทุก 1-2 ชั่วโมงหลังอาหารทุกมื้อ เนื่องจากการที่ไม่รักษาความสะอาดในช่องปากให้ดี อาจมีเศษอาหารตกค้างในช่องปากและลำคอ ทำให้เจ็บคอมากขึ้นได้นอกจากนั้น การกลั้วคอดังกล่าวจะช่วยให้ออกซิเจนและลดอาการเจ็บ และระคายคอด้วย.

- ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้กับเยื่อเมือกที่อักเสบอยู่.

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือมีคนรอบข้างที่ไม่สบาย.

- อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี หลีกเลี่ยงของจุกจิก ฝุ่น ควัน สิ่งระคายเคือง เพื่อลดอาการระคายคอ และระวังการแพร่กระจายเชื้อติดต่อไปยังบุคคลข้างเคียง ด้วยการใส่หน้ากากปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอหรือจาม แล้วทิ้ง หมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังเข้าห้องน้ำ, ก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังไอ, จาม.

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศที่เย็นมากๆ เช่น ขณะนอนเปิดแอร์หรือพัดลมเป่าจ่อ ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำเย็น ตากฝน.