

เสียงเปลี่ยนไป...ในผู้สูงอายุ

พญ.จันธิชา เลหกิจติกุล
ราชวิทยาลัยโสต ศอ นาสิกแพทย์
แห่งประเทศไทย

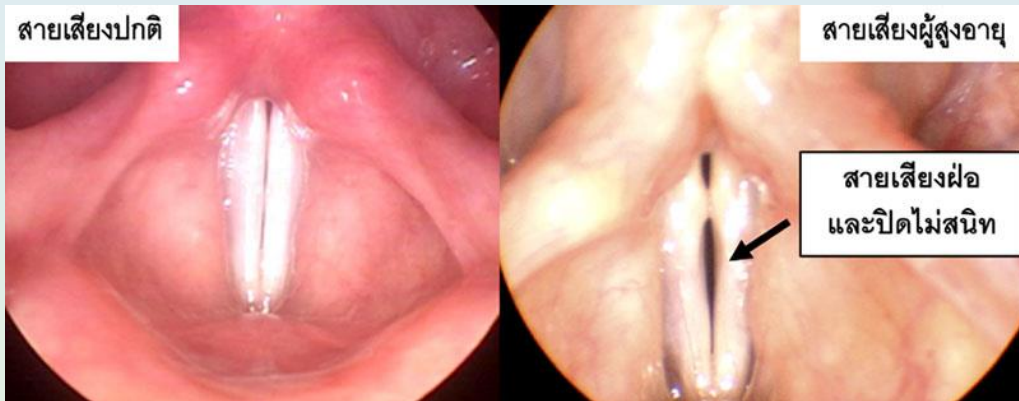


ในปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การดูแลคนไข้ในกลุ่มนี้ต้องดูแลอย่างเป็นองค์รวม โรคในผู้สูงอายุมักเกิดจากความเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ไม่เว้นแม้แต่สายเสียง



ทำไมเราถึงสามารถแยกแยะเสียงคนหนุ่มสาวและเสียงคนสูงอายุได้ แม้ไม่เห็นใบหน้า? เสียงของผู้สูงอายุจะเริ่มเปลี่ยนไปตั้งแต่อายุประมาณ 65 ปี มักจะพบร่วมกับภาวะหูดัง เมื่อผู้สูงอายุเริ่มมีเสียงที่เปลี่ยนไป เสียงไม่ไพเราะ เสียงไม่ใสเหมือนเดิม อาจทำให้เกิดภาวะเครียด อายุ ไม่กล้าพูด เกิดการหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม นำมาซึ่งภาวะซึมเศร้าได้

เสียงของผู้สูงอายุต่างจากเสียงของวัยหนุ่มสาวอย่างไร? เสียงของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงไปได้หลายรูปแบบ เช่น เสียงแหบพร่า เสียงพูดมีลมรั่ว เสียงพูดค่อยหรือเบาลง เสียงสั้น และไม่สามารถคุมโทนเสียงให้คงที่ได้



ภาวะนี้เกิดขึ้นจากอะไร? ลักษณะของสายเสียงของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ดังนี้

1. เมื่อสายเสียงฝ่อลงทั้งสองข้างทำให้เกิดช่องว่างระหว่างสายเสียง เวลาออกเสียงจึงมีเสียงลมรั่ว
2. ความยืดหยุ่นของสายเสียงลดลง
3. ข้อต่อที่ใช้ในการขยับสายเสียงมีภาวะฝืด ติดขัดทำให้สายเสียงไม่พลิ้วไหวเหมือนเดิม

จากงานวิจัย พบว่าในนักร้อง นักเทศน์ หรือผู้ใช้เสียงอย่างถูกวิธีเป็นประจำ จะพบภาวะเสียงเปลี่ยนเช่นนี้น้อยกว่าคนทั่วไป ดังนั้นการฝึกใช้เสียงอย่างถูกวิธีเป็นประจำ จะช่วยลดภาวะเสียงเปลี่ยนเมื่ออายุมากขึ้นได้

ผู้สูงอายุที่มีเสียงเปลี่ยนไป จะมีวิธีการดูแลรักษาอย่างไรได้บ้าง?

1. การดูแลสายเสียงและดูแลสุขภาพที่ส่งผลให้เกิดการเปล่งเสียงที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย
 - 1.1 จิบน้ำบ่อย ๆ เนื่องจากในผู้สูงอายุจะมีภาวะปากแห้ง คอแห้ง
 - 1.2 หลีกเลี่ยงการกระแอม ตะโกน หรือพูดติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน
 - 1.3 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและปอด หากปอดแข็งแรง ลมที่ออกมาจะมากพอที่จะทำให้เกิดเสียงที่มีพลังได้



- 1.4 ผ่อนคลาย และลดความเครียด เนื่องจากจิตใจที่แจ่มใส จะทำให้เกิดสุขภาพที่แข็งแรง

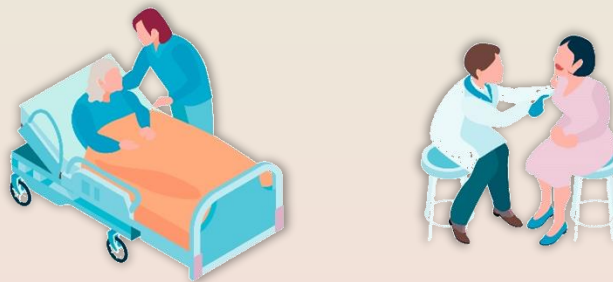
2. การฝึกพูด และฝึกการเปล่งเสียงอย่างถูกวิธี ถ้าผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องเสียง ควรได้รับการฝึกพูดกับนักแก้ไขการพูด โดยจะมีโปรแกรมฝึกการเปล่งเสียงที่ถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีเสียงที่ทรงพลังและก้องกังวานมากขึ้น โดยจะต้องหมั่นฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่จัดไว้ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด วิธีนี้เป็นวิธีที่ดีแต่ต้องใช้ความอดทน และการหมั่นฝึกฝนเสียงอยู่เสมอ เช่นเดียวกับนักร้อง



3. การผ่าตัด วิธีนี้มักใช้เป็นตัวเลือกล่าสุด เนื่องจากการผ่าตัดในผู้สูงอายุมีความเสี่ยง จะทำในกรณีที่การรักษาสองวิธีข้างต้นแล้วผู้ป่วยยังไม่พอใจในเสียง ซึ่งการผ่าตัดสายเสียงประกอบด้วย

3.1 การส่องกล้องเพื่อฉีดสารเข้าในสายเสียง ซึ่งทำให้สายเสียงที่ฝ่อกลับมาตึงและปิดได้สนิท

3.2 การผ่าตัดจากภายนอก เพื่อใส่วัสดุบางอย่างไปดันสายเสียงให้กลับมาปิดได้สนิท



อาการเสียงแหบในผู้สูงอายุ มักจะมีอาการค่อยเป็นค่อยไปเสียงจะแหบพร่าและสั่นมากขึ้นทีละน้อยตามอายุที่เพิ่มมากขึ้นในกรณีที่เสียงแหบเป็นทันทีทันใด หรือเป็นมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ควรไปพบโสต ศอ นาสิกแพทย์ เพื่อส่องกล้องตรวจสายเสียงโดยละเอียด เนื่องจากภาวะดังกล่าวอาจเกิดจากโรคอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ภาวะเสียงเปลี่ยนในผู้สูงอายุได้ เช่น สายเสียงอักเสบจากการติดเชื้อเนื้องอกบริเวณสายเสียง หรือโรคทางระบบประสาท เป็นต้น