



เสียงแหบ

อย่างไรจึงเรียกว่าเสียงแหบ?



เสียงแหบเป็นความคิดผิดปกติทางการพูดที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งแบบชั่วคราวหรือถาวร โดยมีลักษณะคือเสียงพูดจะหายาบบ้างแต่ก็พร่า ขาดหายเป็นช่วงๆ เสียงเบาลง ไม่ใส ไม่ไพเราะ พูดแล้วเหนื่อย ต้องเค้นเสียง หรือพูดด้วยเสียงที่สูงหรือต่ำกว่าปกติ พบบ่อยในคนที่ต้องพูดมากๆ เช่น ครู พ่อค้า แม่ค้า นักร้อง นักแสดง พระภิกษุ นักเทศน์ ลิเก พิธีกร นักพูด นักการเมือง เป็นต้น

อะไรทำให้เกิดเสียงแหบ?

เสียงแหบเกิดจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการ คือ

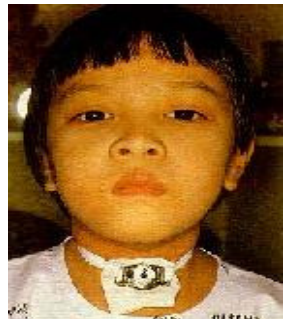
- 1.การมีพยาธิสภาพ หรือโรคต่างๆ ที่มีผลต่อโครงสร้างของเส้นเสียงหรือกล่องเสียง
- 2.การทำหน้าที่ของเส้นเสียงที่ผิดปกติโดยไม่มีพยาธิสภาพ

จะหายจากเสียงแหบได้อย่างไร?

การรักษาเสียงแหบ อาจทำได้ด้วยการกินยา ผ่าตัด หรือฝึกพูด วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกัน ขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา ดังต่อไปนี้

1.การมีพยาธิสภาพ หรือโรคต่างๆ ที่มีผลต่อโครงสร้างของเส้นเสียงหรือกล่องเสียง

1.1 มีพยาธิสภาพตั้งแต่กำเนิด เช่น มีแผ่นพังผืดระหว่างเส้นเสียงทั้ง 2 ข้าง ผ่าปิดกล่องเสียงอ่อนตัวมากเกินไป เส้นเสียงเป็นอัมพาตข้างเดียวหรือทั้ง 2 ข้าง หลอดลมส่วนที่อยู่ต่ำกว่าเส้นเสียงตีบแคบ เป็นต้น ความผิดปกติดังกล่าวจะทำให้เด็กแรกเกิดร้องไม่มีเสียง เสียงเบา เสียงแหบ ร่วมกับหายใจเสียงดัง หายใจลำบาก ซึ่งต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ บางรายอาจต้องเจาะคอเพื่อช่วยหายใจ หรือผ่าตัดเพื่อแก้ไขความผิดปกติอื่นๆ



1.2 มีการอักเสบติดเชื้อของเส้นเสียงและกล่องเสียง ได้แก่

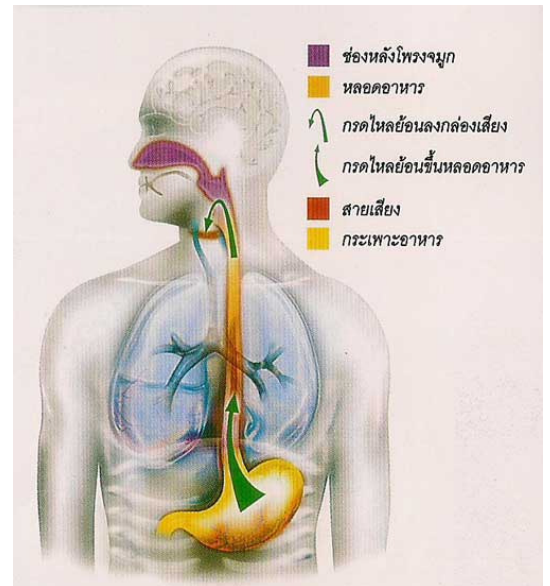


การอักเสบแบบเฉียบพลันที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส ไข้หวัดซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ทำให้กล่องเสียงบวมแดง เป็นหนอง เจ็บคอ ไอมีเสมหะ บางครั้งอาจบวมมากจนหายใจลำบาก เสียงแหบมาก หรือไม่มีเสียงเลย ถ้ามีการอักเสบอย่างรุนแรง อาจทำให้เส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงเส้นเสียงแตก มีเลือดออกที่เส้นเสียง ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง แพทย์จะรักษาโดยการฉีดด้วยความร้อนหรือแสงเลเซอร์เพื่อห้ามเลือด หรือระบายเอาเลือดออกและให้พักเสียง ห้ามพูด ห้ามกระซิบอย่างเด็ดขาด



ถ้ามีอาการเจ็บคอ ใอนานเกินกว่า 2 สัปดาห์ จะกลายเป็นการอักเสบแบบเรื้อรัง พบในผู้ที่มี การอักเสบเรื้อรังของไซนัสหรือหลอดลม การอักเสบจากเชื้อไวรัสหรือเชื้อรา มีสภาวะ ภูมิแพ้สูบบุหรี่จัด หายใจเอาก๊าซ สารเคมี หรือสารระเหย ที่ระคายเคืองเข้าไป หรือต้องใช้ เสียงมากเป็นเวลานาน นอกจากนี้อาจมีอาการอื่นๆเช่น รู้สึกรำคาญในคอเหมือนมีอะไรติดคอ ตื้อยากบอ่ยๆเมื่อยที่ต้นคอและเหนื่อยง่ายเวลาพูด การรักษาต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ เช่น ยาลด การบวมของเส้นเสียง ยารักษาโรคภูมิแพ้ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังพบว่ากล่องเสียง เส้นเสียง อาจบวมอักเสบ จากภาวะกรดไหลย้อน จากกระเพาะอาหารมาสู่ช่องคอได้ ทั้งนี้เนื่องจากหลอดที่ปิด-เปิดระหว่างกระเพาะ และหลอดอาหารอ่อนแอ อาการที่สังเกตได้คือ มีเสียงแหบพร่าในตอนเช้าๆ และดีขึ้นในตอนบ่าย รู้สึกเหมือนมีก้อนจุกออยู่ในลำคอเวลากลืนน้ำลาย เจ็บคอ ขณะออกเสียง เจ็บคอเรื้อรัง ระคายคอ ไอ คอแห้ง มีเสมหะเหนียวๆ อาจมี สภาวะของไส้เลื่อน หรือมีอาการของโรคกระเพาะร่วมด้วย อาการดังกล่าวมักเกิด กับผู้ที่ชอบรับประทานอาหารในช่วงเวลา 3-4 ชั่วโมงก่อนนอน การรักษา ต้อง ปรับสุขนิสัยในการกินเพื่อลดภาวะกรดเกิน โดยไม่ควรรับประทานอาหารใน ช่วงเวลา 3-4 ชั่วโมงก่อนนอน ควบคู่กับการรับประทานยาลดกรดอย่างน้อย 3-6 สัปดาห์



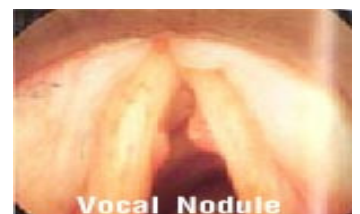
1.3 มีเนื้องอกที่เส้นเสียง แบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ

ก. เนื้องอกชนิดที่ไม่ร้ายแรง เช่น

ตุ่มเนื้อของเส้นเสียง มักจะเป็นทั้ง 2 ข้าง พบในผู้ที่ใช้เสียงมาก เช่น เด็กที่ชอบตะโกน พูดเสียงดัง มากติดต่อกันนานๆ และผู้มีอาชีพที่ต้องใช้เสียง เช่น ครู พระ นักร้อง แม่ค้า เป็นต้น อาการที่ สังเกตได้คือ ตอนเช้าเสียงดี เมื่อพูดไปนานๆ เสียงจะแหบมากขึ้น ถ้าตุ่มเนื้อมีขนาดเล็ก รักษาด้วย การพักเสียงและฝึกพูดเพื่อแก้ไขนิสัยในการใช้เสียงไม่ถูกต้อง แต่ถ้าตุ่มเนื้อก้อนใหญ่เป็นก้อนแข็ง มากหรือเป็นอยู่นาน แพทย์จะพิจารณาทำการผ่าตัดร่วมกับการฝึกพูด เพื่อให้ใช้เสียงอย่างถูกวิธี เป็นการป้องกันการเกิดตุ่มเนื้อขึ้นมาใหม่

ตุ่มเนื้อเมือกที่เส้นเสียง เป็นก้อนเนื้อที่งอกออกจากส่วนหนึ่งส่วนใดของเส้นเสียงอาจเป็นก้อนเดียว หรือหลายก้อนก็ได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดตุ่มเนื้อชนิดนี้ยังไม่ทราบแน่ชัดสันนิษฐานว่าอาจเกิดจาก กล่องเสียงอักเสบบ่อยๆเส้นเสียงถูกระคายเคืองด้วยแก๊สต่างๆ หรือโรคภูมิแพ้

ผู้ป่วยจะมีเสียงแหบมาก แต่มักไม่เจ็บปวด ถ้าก้อนโตมากหรือมีหลายก้อนอาจหายใจลำบาก เมื่อตรวจดูกล่องเสียงจะเห็นดังฟองใส คล้ายถุงน้ำได้ชัดเจน รักษาได้ด้วยการผ่าตัด ซึ่งส่วนมากจะไม่งอกออกมาอีกในภายหลังเนื้องอกเป็นหูดคล้ายหงอนไก่หรือดอก กะหล่ำปลี พบที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของกล่องเสียง และบางรายอาจลุกลามเข้าไปในหลอดลมได้ เนื้องอกชนิดนี้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัส ซึ่งรักษาได้ด้วยการผ่าตัด แต่พบว่าหลังจากได้รับการรักษาแล้วผู้ป่วยมีกลับมาเป็นซ้ำ





ข. เนื้องอกชนิดร้ายแรง มะเร็งกล่องเสียง หรือมะเร็ง ของอวัยวะใกล้เคียงที่ลุกลามเข้าไปในกล่องเสียง หรือกดเบียดเส้นประสาททำให้เส้นเสียงเป็นอัมพาต เช่น มะเร็งปอด มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งของต่อมไทรอยด์ มะเร็งต่อมน้ำเหลืองบริเวณลำคอ เป็นต้น เสียงแหบที่เกิดจากเนื้องอกชนิดร้ายแรงนี้ เป็นเรื่องด่วนที่ต้องไปพบแพทย์ เพราะถ้าปล่อยไว้อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้

มะเร็งของเส้นเสียง กล่องเสียง มีอาการที่สังเกตได้คือเสียงแหบมากขึ้นเรื่อยๆ นานกว่า 2 สัปดาห์ ร่วมกับการหายใจขัดหอบ ไอมีเสมหะหรือเสมหะปนเลือด รู้สึกมีก้อนในคอ กลืนอาหารลำบาก กลืนปากเหม็น ต่อมน้ำเหลืองข้างลำคอโต คลำที่บริเวณด้านหน้าหรือด้านข้างของลำคอพบว่ามีก้อน ที่มีลักษณะแข็งผิดปกติ น้ำหนักลด ผอมลงและชืด มะเร็งชนิดนี้ถ้ารักษาแต่เนิ่นๆ ด้วยการผ่าตัด ฉายรังสี และ/หรือให้เคมีบำบัด ก็อาจจะหายขาดได้และจากนั้นจึงฝึกพูดโดยไม่ใช้เส้นเสียงต่อไป



1.4 การได้รับอุบัติเหตุ เนื่องจากกล่องเสียงอยู่ที่ส่วนหน้าของคอจึงได้รับอันตรายหรือบาดเจ็บได้ง่าย เช่น ถูกแทง ถูกยิง ถูกบีบรัดลำคอ ทำให้กล่องเสียงฉีกขาด และกระดูกข้อต่อควบคุมเส้นเสียงหรือเส้นเสียงเคลื่อนไหวนไม่ได้ ทำให้เสียงแหบ หรืออาจจะหายใจไม่ออก ถ้าตรวจในกล่องเสียงแล้วพบว่าเส้นเสียงบวมมีเลือดคั่งหรือกล่องเสียงแตก ต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดโดยเร็ว เพื่อป้องกันกล่องเสียงตีบตัน

1.5 การได้รับภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด ภายหลังการผ่าตัดกล่องเสียงหรืออวัยวะใกล้เคียง เช่น ต่อมน้ำเหลืองที่คอ กระดูกต้นคอ หรือต่อมไทรอยด์ อาจมีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการกระทบ กระเทือน ต่อเส้นประสาทที่มาเลี้ยงเส้นเสียง ทำให้เส้นประสาทช้าและหยุดทำงานหรือเป็นอัมพาตชั่วคราว เสียงจะแหบประมาณ 6-8 สัปดาห์ แต่บางรายอาจต้องรอนานถึง 9-12 เดือน เสียงจึงจะดีขึ้นเป็นปกติได้เอง ส่วนกรณีที่เส้นประสาทช้ามากหรือถูกตัดขาด จะทำให้เส้นเสียงไม่สามารถทำงานได้เลยหรือเป็นอัมพาตแบบถาวร นอกจากนี้การใส่ท่อช่วยหายใจเป็นเวลานานๆ ก็อาจทำให้เสียงแหบได้ เนื่องจากท่อช่วยหายใจไปกระทบหรือกดทับเส้นเสียงหรือเส้นประสาทที่มาเลี้ยงเส้นเสียง ทำให้เส้นเสียงเป็นอัมพาต แต่ส่วนมากมักจะฟื้นแบบชั่วคราวที่มีการฟื้นตัวขึ้นได้เอง ในระหว่างที่รอให้เส้นประสาทฟื้นตัว ควรได้รับคำแนะนำและได้รับการฝึกพูดควบคู่ไปด้วย แต่ถ้าครบ 1 ปีแล้ว เส้นเสียงยังไม่มีฟื้นตัว อาจต้องรักษาด้วยการผ่าตัดต่อไป

1.6 ความผิดปกติของสมองส่วนกลางที่ทำให้เส้นเสียงไม่เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวผิดปกติ

เช่น โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง โรคสมองฝ่อ ภาวะการนำสัญญาณของเซลล์ประสาท โรคหลอดเลือดสมอง เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ทำให้สมองไม่สามารถส่งกระแสประสาทมาควบคุมการทำงานของเส้นเสียงได้

1.7 การเปิดปิดของเส้นเสียงไม่สัมพันธ์กับการหายใจ

ทำให้เส้นเสียงเข้ามาชิดกันจนปิดทางเดินหายใจขณะหายใจเข้าเกิดอาการหอบเหนื่อยคล้ายเป็นโรคหอบหืด อาจพบหลังจากสมองได้รับบาดเจ็บ ภาวะกรดไหลย้อน หรือจากปัญหาทางจิตใจ





1.8 ความผิดปกติในการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน และต่อมไร้ท่อ เช่น โรคของต่อมไทรอยด์ โรคเกี่ยวกับมดลูก หรือรังไข่ การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเพศ ทำให้มีการสะสมของน้ำ และเลือดที่มาเลี้ยงเส้นเสียง เส้นเสียงจึงมีขนาดและรูปร่างเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เสียงแหบ ระดับเสียงไม่คงที่ หรือระดับเสียงเปลี่ยนแปลง และมักเป็นระดับเสียงต่ำ



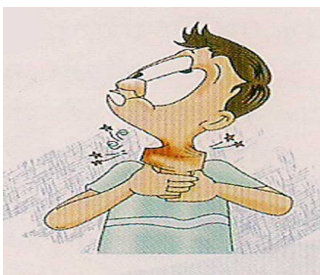
1.9 ปัญหาจากโรคทางกายอื่นๆ เช่น

- ระบบการไหลเวียนของเลือดมาเลี้ยงที่กล่องเสียงและเส้นเสียงบกพร่อง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง อาจทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายลดลงเกิดการติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนบนได้ง่าย
- มีการยึดติดแน่นของข้อต่อของขากรรไกรจนเกิดการเค้นเกร็งของกล้ามเนื้อคอ และทำให้กล้ามเนื้อของกล่องเสียงและเส้นเสียงล้า เช่น โรคข้ออักเสบ หรือการมีปัญหากจากโรคฟัน
- ประสิทธิภาพการทำงานของปอดลดลง เช่น โรคถุงลมโป่งพอง โรคหอบหืด
- พุดเสียงดัง เค้นเสียงมาก เนื่องจากมีปัญหาทางการได้ยิน หรือต้องพูดกับผู้สูญเสียการได้ยินทำให้เส้นเสียงต้องทำงานหนักจนเกิดอาการล้าหรืออักเสบ



1.10 ภาวะ การเข้าสู่วัยหนุ่มสาว เมื่อมีการเจริญเติบโตของโครงสร้างและหน้าที่ของกล่องเสียง แล้วไม่สามารถปรับเสียงให้เป็นปกติได้ ทำให้มีเสียงแหบหรือแตกพร่า ควรพบนักแก้ไขการพูด เพื่อฝึกพูดให้เสียงกลับมาเป็นปกติ

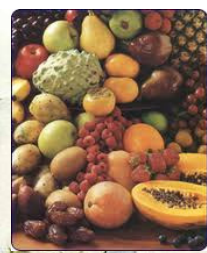
1.11 การเสื่อมถอยตามวัย ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเสียงเหี่ยวหรือเส้นเสียงโก่ง ไม่สามารถเข้ามาชิดกันได้สนิท มีลมรั่ว ทำให้พุดเสียงเบาคล้ายกระซิบ



1.12 มีสิ่งแปลกปลอมในกล่องเสียง ถ้าสิ่งแปลกปลอมมีขนาดเล็ก จะทำให้ เจ็บคอ และเสียงแหบ ถ้ากล่องเสียงอักเสบร่วมด้วย เสียงจะแหบมากขึ้น และอาจจะทำให้หายใจไม่ออก

1.13 อาหาร ยาบางชนิด

ทำให้ระคายคอ คอแห้ง กระแอมบ่อย เส้นเสียงอักเสบ และเสียงแหบ เช่น ยาที่ประกอบด้วยฮอร์โมนเพศชาย ยาลดน้ำหนัก แอสไพริน ยากระตุ้นการหายใจที่ใช้รักษาโรคหอบหืด ยาที่ใช้รักษาอาการทางจิตเวช สารอาหารบางอย่างในนม อาหารรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ร้อนจัด เย็นจัด หวานจัด ผักและผลไม้ที่มียางเหนียว เช่น ละมุด ขนุน มะม่วง มะละกอ เป็นต้น





2. การทำหน้าที่ของเส้นเสียงผิดปกติโดยไม่มีพยาธิสภาพ ได้แก่

2.1 การใช้เส้นเสียงทำงานมากเกินไป ทำให้เส้นเสียงล้า พบในผู้ที่มินิสัยในการใช้เสียงผิด คือชอบ ตะโกน ตะเบ็ง กรีดร้อง พุดแข่งกับเสียงดัง พุดมากหรือร้องเพลงขณะเป็นหวัดหรือเจ็บคอ ไอ กระทบ ขากเสมหะ จามบ่อย นอกจากนี้ ยังมีการใช้เสียงที่ไม่เหมาะสม เช่น พุดกระแทกเสียง พุด เค้นเสียง พุดหรือร้องเพลงโดยใช้เสียงสูงหรือต่ำเกินไปเป็นเวลานาน พุดเสียงดังเกินไป พุดดัดเสียง พุดขณะยกของหนักหรือออกกำลังกาย เกร็งคอและเกร็งไหล่ขณะพุด พุดขณะที่ลมหายใจไม่เพียงพอ หายใจเข้าทางปากขณะพุดซึ่งเป็นการหายใจเอาอากาศแห้งและฝุ่นละอองเข้าสู่ทางเดินหายใจ ทำให้ ระบายเคืองต่อทางเดินของเสียงและเส้นเสียง การใช้เสียงที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้ทำให้เสียงแหบ ล้า เจ็บ คอ กล้องเสียงและเส้นเสียงบวมอักเสบและเกิดตุ่มเนื้อที่เส้นเสียง มักพบในผู้ที่ต้องใช้เสียงในการ ประกอบอาชีพ เช่น ครู พ่อค้า แม่ค้า นักแสดง นักร้อง นักการเมือง ฯลฯ หรือผู้ที่ใช้เสียงมากมาย โดยทันที เช่น นักเรียนที่เชียร์นักกีฬาด้วยการตะโกนเสียงดังหรือผู้ที่ชอบทำเสียงแปลกๆ มักมีเสียงแหบเป็นๆ หายๆ รักษาโดยลดการ เค้นเกร็งกล้ามเนื้อของอวัยวะที่ใช้ในการพุด ด้วยการฝึกพุดเพื่อให้มีการคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับพักการใช้เสียงและหลีกเลี่ยง จากการมี พฤติกรรมหรือนิสัยในการใช้เสียงที่ผิด



2.2 ปัญหาทางจิตใจ การที่ไม่พยายามทำให้ปอดเก็บลมได้อย่างเต็มที่ หรือในผู้ที่คิดไปเองว่าตนเองป่วยเป็นโรคเสียงแหบ ทำให้เสียง เปลี่ยน หรือพุดไม่มีเสียงเลย รักษาได้โดยการทำจิตบำบัด ร่วมกับการฝึกพุด

วิธีตรวจเสียงแหบอย่างไร?

แพทย์จะซักประวัติ แล้วตรวจร่างกายโดยใช้ กระจกเงาส่องท่อนแสงส่องเข้าไปในปาก เพื่อ ดูว่าเส้นเสียงมีความผิดปกติหรือไม่และทดสอบการทำงานของเส้นเสียงขณะเปล่งเสียง “อี” หรือ “เอ” ในรายที่เห็นไม่ชัดเจน แพทย์อาจจะใช้กล้องส่องที่มีเลนส์ขยายพิเศษเพื่อ ดูกล่องเสียงให้เห็นลึกมากขึ้น ถ้าพบก้อนเนื้อที่น่าสงสัย ก็จะตัดชิ้นเนื้อบางส่วนไปตรวจ เพื่อให้เกิดผลการวินิจฉัยที่แน่นอน และบางครั้งอาจต้องวัดความเป็นกรดในกระเพาะ อาหารในรายที่สงสัยว่ามีภาวะกรดไหลย้อน



สำหรับนักแก้ไขการพุด จะวิเคราะห์เสียงด้วยการฟัง หรือการใช้เครื่องมือ เพื่อประเมิน ความผิดปกติของเสียงแบบต่างๆ

เราจะป้องกันเสียงแหบได้อย่างไร?

การป้องกันเสียงแหบเป็นการป้องกันที่สาเหตุ เช่น เมื่อเป็นหวัดต้องรีบรักษา พักการใช้เสียง รับประทานยา ทำร่างกายให้อบอุ่น และไม่ ควรนอนเป่าพัดลมตรงมาที่ตัว เพราะการหายใจเอาลมแห้งเข้าไปตลอดเวลาทำให้เยื่อบุทางเดินหายใจแห้ง และเกิดการอักเสบตามมาได้

ผู้ที่ต้องใช้เสียงมาก เมื่อรู้สึกคอแห้งก็ไม่ควรใช้เสียงต่อไปเพราะจะทำให้เส้นเสียงอักเสบตามมาได้

ผู้ที่มีอาการเสียงแหบ เจ็บคอ เมื่อรู้สึกคอแห้งก็ไม่ควรใช้เสียงต่อไปเพราะจะทำให้เส้นเสียงอักเสบตามมาได้

ผู้ที่มีอาการเสียงแหบ เจ็บคอ ถ้าได้รับการรักษาจากแพทย์ทั่วไปประมาณ 1-2 สัปดาห์แล้วยังไม่หาย ควรได้รับการตรวจกล่องเสียงจาก แพทย์ หู คอ จมูก โดยตรง



ข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันเสียงแหบ

1. ควรจัดอิริยาบถต่างๆ ของร่างกายให้ถูกต้อง เช่น ยืนและนั่งตัวตรง เพราะถ้าหลังโก่งอาจทำให้ปอดทำงานไม่สะดวกซึ่งจะเป็นปัญหาในการเปล่งเสียงพูดได้
2. ถ้าคอแห้งควรจิบน้ำบ่อยๆ และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว
3. ถ้ามีการระคายเคืองในลำคอ ควรกลั้วคอด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ เพื่อให้คอชุ่มชื้น ล้างเอาน้ำลาย เสมหะเหนียวออกมา
4. ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์ เพื่อให้ปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ควรพูดโดยใช้ระดับเสียงที่เหมาะสม ไม่สูงหรือต่ำเกินไป
6. พยายามอยู่ใกล้คู่สนทนาเพื่อจะได้ไม่ต้องตะโกนหรือพูดเสียงดัง
7. หลีกเลี่ยงการตะโกน กรีดร้องสุดเสียง การเชียร์กีฬาหรือหัวเราะดังเกินไป
8. หลีกเลี่ยงการไอ กระแอม จาม หรือขากบ่อยๆ หากเป็นหวัดหรือภูมิแพ้ต้องรีบรักษาให้หาย
9. ไม่ทำเสียงแปลกๆ เช่น พูดขณะหายใจเข้า เลียนเสียงเครื่องยนต์ เสียงสัตว์
10. ไม่พูดคุยกะทันหันของหนักหรือขณะทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงมากๆ
11. ไม่พูดในที่ที่มีเสียงดัง เช่น ไม่พูดแข่งกับเสียงเครื่องยนต์ เครื่องจักร วิทยุ โทรศัพท์ เครื่องเป่าผม หรือท่ามกลางวงดนตรีที่มีเสียงดัง
12. ไม่ควรพูดมากหรือร้องเพลงในขณะที่เป็นหวัดหรือเจ็บคอ
13. ไม่พูดเป็นเวลานานหลายชั่วโมงติดต่อกัน
14. หลีกเลี่ยงการพูดข้อความที่เป็นประโยคยาวๆ ติดต่อกันหรือพูดจนหมดช่วงลมหายใจแล้วยังพยายามเค้นเสียงพูดต่อ
15. หลีกเลี่ยงการเกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า คอ และไหล่ขณะพูด
16. ไม่ควรหายใจเข้าทางปากขณะพูด โดยเฉพาะในห้องปรับอากาศที่มีอากาศเย็นและแห้ง
17. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ชา กาแฟ น้ำอัดลม
18. หลีกเลี่ยงการใช้ยาลดไข้ เช่น แอสไพริน โดยเฉพาะในขณะที่มีประจำเดือน
19. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด
20. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีควัน ฝุ่นละออง สารเคมี หรือแก๊สพิษ