

## เสียงแหบ (Hoarseness)

รู้หรือไม่?? เสียงแหบจากการใช้เสียงผิดวิธี หรือใช้เสียงมากเกินไปจนความจำเป็นสามารถรักษาได้ด้วยการฝึกพูด

# เสียงแหบ ( Hoarseness)

สาเหตุจากการใช้เสียงผิดวิธีหรือใช้เสียงมากเกินไปจนความจำเป็น



- พูดเสียงดัง
- เลียนแบบเสียงต่างๆ
- กระแอม และไอ

- ชอบเข้าสังคม
- ประกอบอาชีพที่ต้อง ใช้เสียงมาก เช่น ครู นักร้อง นักแสดง เป็นต้น



ขั้นตอนการรักษา



พบแพทย์  
เฉพาะทาง

คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี



รับประทานยา



การผ่าตัดเส้นเสียง



การฝึกพูด



การฝึกพูด



ขั้นตอนการฝึกพูด



การดูแลเสียงเบื้องต้น

เสียงแหบจากการใช้เสียงผิดวิธี หรือใช้เสียงมากเกินไป รักษาได้ผลดีด้วยการฝึกพูด โดยนักแก้ไขการพูด (Speech-therapists)

- ประเมินคุณภาพเสียง
- ฝึกพูดตามลักษณะการพูดของผู้ป่วย
- ฝึกพูดครั้งละ 30 นาที อย่างต่อเนื่อง
- ✓ ห้ามพูดเด่น หรือกระแทกเสียง
- ✓ พูดให้ช้าลง
- ✓ พูดให้สั้นลง ไม่พูดติดต่อกันนานๆ
- ✓ มีช่วงเวลาพักเสียง
- ✓ จิบน้ำบ่อยๆ

© คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี