

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา ทักษะดนตรี 6 MUS3306

วิธีการการดูแลรักษาเสียง

1. การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เสียงของเรามีคุณภาพ ในแต่ละวัน ควรนอนพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง
2. ไม่ดื่มสุรา/ของมีแอลกอฮอล์ การดื่มสุราจะท ทำให้เส้นเลือดฝอยบริเวณเส้นเสียงเกิดการขยายตัว ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เส้นเลือดฝอยบริเวณเส้นเสียงแตกได้
3. ไม่ควรสูบบุหรี่หรือสิ่งเสพติดใดๆ เพราะการสูบบุหรี่จะท ทำให้สารนิโคตินมาเคลือบบริเวณช่องคอ ท ทำให้เกิดการระคายคอได้
4. ควรดื่มน้ำมากๆ โดยเฉพาะการดื่มน้ำอุ่นผสมเกลือเล็กน้อย จะช่วยให้ รู้สึกชุ่มคอ
5. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำก่อนการร้องเพลง เพราะน้ำ จะไปเคลือบเป็นเมือกบริเวณช่องคอ ท ทำให้เกิดอาการระคายคอ
6. ในกรณีที่เป็นหวัดและเกิดอาการ "ไอ" หรือมีอาการเกี่ยวกับการอักเสบ ในช่องคอ ไม่ควรใช้เสียงมาก ควรหลีกเลี่ยงการไอเพราะ "การไอ" จะท ทำให้เส้นเสียงบีบตัวเพื่อกันลม ก่อนที่จะสะบัดและกระทบกันอย่างรุนแรง ท ทำให้เกิดอาการระคายคอได้ง่าย หากรู้สึกระคายคอจนเสียงไม่ได้ควรใช้การกระแอมช่วย ควรหยุดการใช้เสียงถ้าเป็นไปได้ เพราะการใช้เสียงมากๆ ขณะเกิดการอักเสบในช่องคอ อาจท ทำให้เกิดตุ่มบริเวณเส้นเสียง ส่งผลให้เสียงของเราเปลี่ยนไปอย่างถาวร
7. เมื่อมีเสมหะอยู่ในลำคอ ไม่ควรขากแรงๆ เพราะจะท ทำให้เส้นเสียงเกิดการบีบตัวและสะบัดมากระทบกันอย่างรวดเร็วและรุนแรง ส่งผลให้เกิดการระคายคอมากขึ้น และอาจท ทำให้เกิดการอักเสบได้ ควรดื่มน้ำให้มากๆ เพื่อให้เสมหะเหลวและหลุดจากช่องคอได้ง่าย
8. หากเกิดความรู้สึกระคายเคืองในบริเวณช่องคอ ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะการปล่อยทิ้งไว้ อาจท ทำให้เส้นเสียงเกิดการอักเสบมากยิ่งขึ้น
9. ยาอมชนิดต่างๆ ที่ช่วยลดอาการระคายคอ อาจเป็นสาเหตุให้ช่องคออักเสบมากยิ่งขึ้นได้ เพราะการอมยาอมชนิดต่างๆ ที่ช่วยลดอาการระคายคอจะท ทำให้ช่องคอรู้สึกโล่งสบาย บางยี่ห้ออาจท ทำให้รู้สึกละมุนๆ ท ทำให้เรารู้สึกว่าสบายขึ้น ดีขึ้น ซึ่งหากเราใช้เสียงในขณะนั้น จะท ทำให้เส้นเสียงยิ่งเกิดการอักเสบมากยิ่งขึ้น เพราะช่องคอที่ขาด

ไม่ระคายเคือง ท าให้เราไม่สามารถทราบได้ว่าที่จริงแล้วช่องคอของเราอักเสบเพียงใด ดังนั้น เมื่อมีอาการหรือทานยาที่ช่วยลดอาการระคายคอ จึงควรระวังไว้อยู่เสมอว่าควรลดการใช้เสียงตามไปด้วย