

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา ทักษะดนตรีตะวันตก6 MUS3502

วิธีการการดูแลรักษาเสียง

1. การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เสียงของเรามีคุณภาพ ในแต่ละวัน ควรนอนพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง
2. ไม่ดื่มสุรา/ของมีแอลกอฮอล์ การดื่มสุราจะทำให้เส้นเลือดฝอยบริเวณเส้นเสียงเกิดการขยายตัว ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เส้นเลือดฝอยบริเวณเส้นเสียงแตกได้
3. ไม่ควรสูบบุหรี่หรือสิ่งเสพติดใดๆ เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้สารนิโคตินมาเคลือบบริเวณช่องคอ ทำให้เกิดการระคายคอได้
4. ควรดื่มน้ำมากๆ โดยเฉพาะการดื่มน้ำอุ่นผสมเกลือเล็กน้อย จะช่วยให้ รู้สึกชุ่มคอ
5. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมก่อนการร้องเพลง เพราะน้ำนมจะไปเคลือบเป็นเมือกบริเวณช่องคอ ทำให้เกิดอาการระคายคอ
6. ในกรณีที่เป็นหวัดและเกิดอาการ "ไอ" หรือมีอาการเกี่ยวกับการอักเสบ ในช่องคอ ไม่ควรใช้เสียงมาก ควรหลีกเลี่ยงการไอเพราะ "การไอ" จะทำให้เส้นเสียงบีบตัวเพื่อกันลม ก่อนที่จะสะบัดและกระทบกันอย่างรุนแรง ทำให้เกิดอาการระคายคอได้ง่าย หากรู้สึกระคายคอจนเสี่ยงไม่ได้ควรใช้การกระแอมช่วย ควรหยุดการใช้เสียงถ้าเป็นไปได้ เพราะการใช้เสียงมากๆ ขณะเกิดการอักเสบในช่องคอ อาจทำให้เกิดตุ่มบริเวณเส้นเสียง ส่งผลให้เสียงของเราเปลี่ยนไปอย่างถาวร
7. เมื่อมีเสมหะอยู่ในลำคอ ไม่ควรขากแรงๆ เพราะจะทำให้เส้นเสียงเกิดการบีบตัวและสะบัดมากกระทบกันอย่างรวดเร็วและรุนแรง ส่งผลให้เกิดการระคายคอมากขึ้น และอาจทำให้เกิดการอักเสบได้ ควรดื่มน้ำให้มากๆ เพื่อให้เสมหะเหลวและหลุดจากช่องคอได้ง่าย
8. หากเกิดความรู้สึกกระคายเคืองในบริเวณช่องคอ ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะการปล่อยทิ้งไว้อาจทำให้เส้นเสียงเกิดการอักเสบมากยิ่งขึ้น
9. ยาอมชนิดต่างๆ ที่ช่วยลดอาการระคายคอ อาจเป็นสาเหตุให้ช่องคออักเสบมากยิ่งขึ้นได้ เพราะการอมยาอมชนิดต่างๆ ที่ช่วยลดอาการระคายคอจะทำให้ช่องคอรู้สึกโล่งสบาย บางยี่ห้ออาจทำให้รู้สึกชา ทำให้เรารู้สึกว่าสบายขึ้น ดีขึ้น ซึ่งหากเราใช้เสียงในขณะนั้น จะทำให้เส้นเสียงยิ่งเกิดการอักเสบมากยิ่งขึ้น เพราะช่องคอที่ชา

ไม่ระคายเคือง ทำให้เราไม่สามารถทราบได้ว่าที่จริงแล้วช่องคอของเราอักเสบเพียงใด ดังนั้น เมื่อมีอาการหรือทานยาที่ช่วยลดอาการระคายคอ จึงควรระวังไว้อยู่เสมอว่าควรลดการใช้เสียงตามไปด้วย