



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ต่อมทอนซิลอักเสบ ทอนซิลอักเสบ (Tonsillitis)

ต่อมทอนซิลอักเสบ หรือทอนซิลอักเสบ (Tonsillitis) คือ โรคที่เกิดจากการอักเสบติดเชื้อของต่อมทอนซิลซึ่งเป็นต่อมคู่ซ้ายและขวาที่เป็นต่อมน้ำเหลืองขนาดใหญ่ในลำคออยู่ด้านข้างใกล้กับโคนลิ้น ทำหน้าที่ช่วยกำจัดเชื้อโรคที่เข้าสู่ลำคอ เช่น จากอาหาร น้ำดื่ม และการหายใจ เป็นเนื้อเยื่อไม่สำคัญ ตัดออกได้เพราะมีต่อมน้ำเหลืองอื่นๆทำหน้าที่เหล่านี้แทนได้ ต่อมทอนซิลอักเสบมักเกิดร่วมกับคออักเสบ/ คอหอยอักเสบเสมอ ดังนั้นเมื่อก้าวถึงต่อมทอนซิลอักเสบจึงหมายถึงรวมถึงคออักเสบด้วย

ต่อมทอนซิลอักเสบ เป็นโรคพบบ่อยโรคหนึ่ง พบทุกอายุ แต่พบบ่อยกว่าในเด็ก (แต่พบได้น้อยในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี) ไม่ค่อยพบในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โอกาสเกิดโรคเท่ากันทั้งในเพศหญิงและเพศชาย

ต่อมทอนซิลอักเสบ พบได้ทั้งชนิด

- อักเสบติดเชื้อเฉียบพลัน: ซึ่งเมื่อเกิดมักมีอาการรุนแรงกว่า แต่รักษาหายได้ภายใน 1 - 2 สัปดาห์ และ
- อักเสบติดเชื้อเรื้อรังเป็นๆหายๆ: อาการแต่ละครั้งน้อยกว่าชนิดเฉียบพลัน แต่มีอาการอักเสบเฉียบพลันซ้ำเป็นระยะๆ ซึ่งนิยามของต่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรัง ได้แก่
- มีต่อมทอนซิลอักเสบเกิดขึ้นอย่างน้อย 7 ครั้งใน 1 ปีที่ผ่านมา หรือ
- อย่างน้อย 5 ครั้งทุกปีติดต่อกันใน 2 ปีที่ผ่านมา หรือ
- อย่างน้อย 3 ครั้งทุกปีติดต่อกันใน 3 ปีที่ผ่านมา

ต่อมทอนซิลอักเสบมีสาเหตุจากอะไร? ติดต่อกันได้ไหม?



สาเหตุต่อมทอนซิลอักเสบส่วนใหญ่ เกิดจาก

- เป็นการติดเชื้อไวรัส ซึ่งพบได้สูงกว่าการติดเชื้ออื่นๆประมาณ 70 - 80% ของต่อมทอนซิลอักเสบทั้งหมด (เชื้อไวรัสที่ก่อโรคต่อมทอนซิลอักเสบมีหลายชนิดเช่นชนิดเดียวกับที่ก่อโรคหัดเยอรมันและโรคไข้วัดใหญ่เช่น กลุ่มอะดีโนไวรัส/Adenovirus และกลุ่มอินฟลูเอนซา/Influenza)
- เป็นการติดเชื้อแบคทีเรียประมาณ 15 - 20% ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการติดเชื้อสเตรปคอกคัส เอ (Group A beta hemolytic streptococcus) หรือที่เรียกว่า สเตรปโทธัย (Strep throat)
- และจากติดเชื้อราประมาณ 5% ซึ่งมักพบในคนมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำเช่น ผู้ป่วยติดเชื้อ เอชไอวี (HIV)

การติดต่อ:

ต่อมทอนซิลอักเสบ ติดต่อได้เช่นเดียวกับในโรคหัดทั่วไปและในโรคไข้วัดใหญ่ คือ จากการสัมผัสเชื้อโรคจากผู้ป่วย จาก

- การ ไอ จาม การหายใจ
- การสัมผัสสารคัดหลั่งจาก จมูก และ ช่องปากผู้ป่วย เช่น น้ำมูก น้ำลาย และ
- จากใช้ของใช้ส่วนตัว(ที่สัมผัสสารคัดหลั่งดังกล่าวของผู้ป่วย)ร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว

ต่อมทอนซิลอักเสบมีอาการอย่างไร?

ต่อมทอนซิลอักเสบ มักเกิดร่วมกับการอักเสบติดเชื้อของลำคอเสมอ ทางแพทย์จึงมักจัดรวมอยู่ใน 'โรคคออักเสบ' โดยทั่วไปต่อมทอนซิลอักเสบมีระยะฟักตัวของโรคประมาณ 2 -4 วัน แต่เมื่อเป็นการติดเชื้อสเตรปคอกคัสระยะฟักตัวอาจสั้นเพียง 12 ชั่วโมง

อาการบ่งชี้ของต่อมทอนซิลอักเสบ ได้แก่

- เจ็บคอ กลืน/ดื่มเจ็บ กดเจ็บบริเวณคอตรงตำแหน่งของต่อมทอนซิล
- มีกลิ่นปาก
- มีไข้ได้ทั้งไข้สูง หนาวสั่น หรือไข้ต่ำ ขึ้นกับชนิดของเชื้อโรค เช่น ติดเชื้อไวรัสไข้สูงกว่าจากติดเชื้อแบคทีเรีย
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อาจมีตาแดง
- คัดจมูก มีน้ำมูกแต่ไม่มาก น้ำมูกมักใส
- อาจร่วมกับปวดหู เพราะการอักเสบของคอมักส่งผลถึงการอักเสบของหู เพราะเป็นอวัยวะที่ติดต่อกันได้จากหูชั้นกลางมีท่อซึ่งเชื่อมต่อกับลำคอ
- อาจร่วมกับมีเสียงพูดเหมือนอมอะไรอยู่ จากมีต่อมทอนซิลโตค้ำในช่องคอ
- ต่อมทอนซิลอาจโตเล็กน้อยหรือโตมาก มักโตทั้งสองข้าง แดง อาจมีสารคัดหลั่งสีเหลืองๆปกคลุม หรือมีจุดขาวๆเหลืองๆคล้ายหนองกระจายทั่วไป
- อาจมีต่อมน้ำเหลืองด้านหน้าลำคอส่วนบนโตทั้งสองข้าง คลำได้และเจ็บเมื่อติดเชื้อแบคทีเรีย แต่ถ้าจากเชื้อไวรัสมักเป็นต่อมน้ำเหลืองด้านหลังลำคอใกล้กกหู โต คลำได้ แต่จะมีขนาดเล็กกว่ามากจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

แพทย์วินิจฉัยต่อมทอนซิลอักเสบได้อย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยโรคต่อมทอนซิลอักเสบได้จาก

- การซักถามประวัติทางการแพทย์ของผู้ป่วย ที่สำคัญ เช่น ประวัติอาการ

- การตรวจร่างกาย การตรวจในคอต่อมทอนซิล ตรวจคลำต่อมน้ำเหลืองลำคอ และ
- อาจมีการตรวจเลือด เช่น ตรวจ ซีบีซี/CBC หรือการตรวจสืบค้นอื่นๆเพิ่มเติม ทั้งนี้ขึ้นกับอาการผู้ป่วยและดุลพินิจของแพทย์

รักษาต่อมทอนซิลอักเสบอย่างไร?

แนวทางการรักษาโรคต่อมทอนซิลอักเสบ คือ

ก. รักษาสาเหตุ:

- เมื่อเกิดจากเชื้อไวรัสการรักษา คือ รักษาประคับประคองตามอาการ เช่น ยาแก้ปวด/เจ็บ ยาลดไข้ ไม่มีการให้ยาปฏิชีวนะ เพราะยังไม่มียาปฏิชีวนะที่ฆ่าไวรัสได้(ยาปฏิชีวนะใช้ฆ่าแบคทีเรีย)
- ส่วนเมื่อสาเหตุเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย การรักษา คือ การให้ยาปฏิชีวนะ และ
- เมื่อเกิดจากเชื้อรา การรักษา คือ ให้ยาด้านเชื้อรา

ข. การรักษาประคับประคองตามอาการ: ซึ่งเป็นการรักษาที่สำคัญเช่นกัน เช่น

- พักผ่อนมากๆ
- กินยาแก้ปวด/เจ็บ
- ยาลดไข้ และ
- น้ำสะอาดมากๆอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้วเมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม เช่น โรคหัวใจล้มเหลว
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- ใช้หน้ากากอนามัย แยกของใช้ส่วนตัว แก้วน้ำ ช้อน เพื่อป้องกันโรคติดต่อสู่คนอื่นเช่นเดียวกับในกรณีของโรคหวัด/ไข้หวัดใหญ่ เพราะดังกล่าวแล้วว่า ทอนซิลอักเสบติดต่อได้
- ล้างมือบ่อยๆให้สะอาดเสมอ เพราะมือเป็นแหล่งนำโรคติดต่อ

อนึ่ง: ในบางครั้งเมื่อเป็นต่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรัง ซึ่งรักษาแล้วไม่ดีขึ้นถึงแม้ได้รับยาปฏิชีวนะอย่างถูกต้อง หรือมีต่อมทอนซิลโตมากจนอุดกั้นทางเดินหายใจจนต้องหายใจทางปากช่วยเสมอ หรือก่ออาการนอนกรน หรือโรคนอนหลับแล้วหยุดหายใจ หรือมีต่อมทอนซิลโตเพียงข้างเดียวซึ่งอาจเป็นอาการของโรคมะเร็งต่อมทอนซิลหรือโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองของต่อมทอนซิล แพทย์มักแนะนำการรักษาโดยการผ่าตัดต่อมทอนซิล

ต่อมทอนซิลอักเสบมีผลข้างเคียงอย่างไรบ้าง?

ผลข้างเคียงจากโรคต่อมทอนซิลอักเสบ คือ

- การอักเสบที่อาจรุนแรงจนเกิดต่อมทอนซิลและเนื้อเยื่อรอบๆต่อมทอนซิลเป็นหนอง ซึ่งต้องรักษาด้วยการผ่าตัดต่อมทอนซิล หรือ
- เมื่อเกิดจากติดเชื้อสเตรป และได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง อาจมีผลข้างเคียงเป็นโรคไตเรื้อรัง หรือโรคลิ้นหัวใจได้ ซึ่งสาเหตุยังไม่ทราบชัดเจน แต่เชื่อว่าอาจเกิดจากพิษของแบคทีเรีย หรือร่างกายสร้างสารต้านต่อพิษของแบคทีเรียหรือต่อตัวแบคทีเรียเองเป็นสาเหตุให้เกิดการอักเสบของเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆได้ทั่วร่างกาย
- ในกรณีของต่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรังที่มีต่อมทอนซิลโต อาจเป็นสาเหตุให้เกิด ภาวะนอนกรน และ/หรือ โรคนอนหลับแล้วหยุดหายใจ

ต่อมทอนซิลอักเสบรุนแรงไหม?

โดยทั่วไปต่อมทอนซิลอักเสบเป็นโรคไม่รุนแรง รักษาหายได้ภายในประมาณ 7 - 10 วัน ยกเว้นเมื่อเกิดผลข้างเคียงดังกล่าวซึ่งการรักษาจะยุ่งยากขึ้น และแพทย์อาจต้องแนะนำการผ่าตัดต่อมทอนซิล

ดูแลตนเองอย่างไร? ควรพบแพทย์เมื่อไร?

เมื่อมีอาการเจ็บคออาจร่วมกับมีไข้ ซึ่งรวมถึง ‘ทอนซิลอักเสบ’ ควรดูแลตนเอง ดังนี้ เช่น

- หยุดงาน หยุดเรียน จนกว่าไข้ลงอย่างน้อย 1 วัน เพื่อการพักผ่อนเต็มที่ และเพื่อป้องกันเชื้อแพร่กระจายสู่ผู้อื่น
- ดื่มน้ำสะอาดให้ได้มากๆ อย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้วเมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อร่างกายแข็งแรงลดโอกาสติดเชื้อรุนแรงและลดการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น
- แยกของใช้ส่วนตัวโดยเฉพาะ แก้วน้ำ และช้อน
- ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ โดยเฉพาะ ก่อนกินอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
- รู้จักใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคแพร่กระจายสู่ผู้อื่น
- กินยาลดไข้ ควรเป็นยาพาราเซตามอล (Paracetamol) ไม่ควรกินแอสไพรินเพราะอาจเกิดพัยแอสไพรินได้
- บ้วนปากด้วยน้ำเกลือโรงพยาบาล (มีขายตามร้านขายยาทั่วไปเรียกว่า นอร์มัลซาลีน/Normal saline) บ่อยๆ เพื่อรักษาความสะอาดช่องปากและเพื่อให้ช่องปากชุ่มชื้น
- อยาบบรรเทาอาการเจ็บคอ ซึ่อายอม (ยาลูกอม) ได้เองตามร้านขายยาทั่วไป
- เมื่อเจ็บคอและมีต่อมทอนซิลโต (ส่องกระจกและอ้าปากดูจะเห็นต่อมทอนซิลอยู่ด้าน ข้างลำคอใกล้โคนลิ้นทั้งสองข้าง) ควรรีบพบแพทย์/มาโรงพยาบาลเมื่อ
- มีไข้ร่วมกับมีต่อมน้ำเหลืองที่ลำคอโต เพราะมักเป็นการติดเชื้อจากแบคทีเรีย ซึ่งไม่สามารถรักษาหายได้จากการดูแลตนเอง
- เมื่อมีต่อมทอนซิลโตเพียงข้างเดียว เพราะอาจเป็นอาการจากโรคมะเร็งได้ดัง กล่าวแล้ว
- ต่อมน้ำลายเป็นหนอง
- เมื่อดูแลตนเองแล้วไข้ไม่ลงภายใน 2 - 3 วัน
- หายใจลำบาก
- กินอาหารหรือดื่มน้ำได้น้อยจากเจ็บคามาก ในเด็กเล็กอาจกลืนน้ำลายไม่ได้ น้ำลายไหล
- มีผื่นขึ้นตามตัว
- เมื่ออาการต่างๆ เลวลง หรือไม่ดีขึ้นภายหลังการดูแลตนเอง 1 - 2 วัน

ป้องกันต่อมทอนซิลอักเสบอย่างไร?

การป้องกันโรคต่อมทอนซิลอักเสบที่สำคัญ คือ

- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และลดโอกาสติดเชื้อต่างๆ
- ล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
- พักผ่อนให้เพียงพอ นอนอย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีสัมผัสผู้ป่วยโรคนี้
- รู้จักการใช้หน้ากากอนามัย

บรรณานุกรม

1. พรพิมล พฤษ์ประเสริฐ.(2550). การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน. ใน ประยงค์ เวชวินชสนอง และวนพร อนันตเสรี. กุมารเวชศาสตร์ทั่วไป (หน้า214-216). หน่วยผลิตตำราคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. Choby, B. (2009). Diagnosis and treatment of streptococcal pharyngitis. Am Fam Physician 79, 383-390.
3. <https://en.wikipedia.org/wiki/Tonsillitis> [2019,June29]
4. <https://www.texaschildrens.org/health/recurrent-tonsillitis> [2019,June29]



“สุขภาพดีของตนเอง คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...ก็รู้มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์