



67ปี

28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวจากหนังสือพิมพ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000

ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 30 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2560 หน้า 22

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



อก หนึ่งในปัญหาสุขภาพใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน “ปวดหัว” อาการดังกล่าวอาจมีความรุนแรง ปวดมาก-น้อยต่างกันแล้ว สาเหตุการเกิดจึงมีมาก ทั้งจากภาวะความเครียด ปัญหาสุขภาพ ฯลฯ

ปวดหัวไมเกรน อีกอาการปวดหัวลำดับต้น ๆ ที่สร้างความทรมาน ทั้งยังเป็นอุปสรรคต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง นำไปสู่การรับมือกับอาการปวดที่ถูกต้อง นพ.จิรวัดน์ เขียวเฉลิมศิริ อาจารย์แพทย์สาขาอายุรกรรม ประจำศูนย์การแพทย์ปัญญาเนทันทิกซ์ ซลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้แนะนำการสังเกตลักษณะเด่นของอาการปวดหัวไมเกรนว่า อาการปวดหัวเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ นับแต่ความคิดปกติที่เกิดขึ้นในสมอง หรืออาจเกิดขึ้นได้จากความคิดปกติของกล้ามเนื้อ เส้นเลือดบริเวณใบหน้า หรือเกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล ฯลฯ

แต่ไม่ว่าจะปวดหัวจากสาเหตุใด สิ่งสำคัญที่ต้องสังเกตคือ หากปวดหัวร่วมกับมีอาการอ่อนแรง ปากเบี้ยว ซากครึ่งซีก ฯลฯ **ไม่ควรนิ่งนอนใจ** อาการดังกล่าวอาจเป็นสัญญาณของ โรคหลอดเลือดสมอง ทั้งนี้หากพบอาการปวดหัวลักษณะดังกล่าว ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที

ปวดหัวไมเกรน อีกอาการปวดหัวลำดับต้น ๆ ซึ่งพบกับทุกกลุ่มอายุ แต่อย่างไรแล้วผู้ป่วยมักเริ่มเป็นเมื่ออายุยังไม่มาก โดยที่ผ่านมามีรายงานพบในเด็กอายุ 8-11 ปี กระทั่งอายุ 40-50 ปี



“ปวดหัวไมเกรนมีลักษณะเด่น โดยจะปวดหัวมาก ปวดคู้ ๆ ทรมานปวดหัวข้างใดข้างหนึ่งเด่นกว่าอีกข้างหนึ่ง บางรายมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ตาพร่ามัวเห็นแสงระยิบระยับ ฯลฯ ร่วมด้วยทั้งนี้อาการปวดหัวดังกล่าวต่างจากสาเหตุความเครียด โดยที่ปวดหัวจากความเครียด มีอาการปวดหัวทั่ว ๆ ปวดเหมื่อนตื้อนึบรัด แต่ไม่มากเท่ากับปวดหัวไมเกรน”
นอกจากนี้ปวดหัว



พ.ญ.จิรวัดน์ เขียวเฉลิมศิริ

ไมเกรนมีตัวกระตุ้นที่ค่อนข้างชัดเจน อย่างเช่น ผู้ป่วยสตรี ในช่วงมีรอบเดือน สตรีโมนเปลี่ยนแปลง อาการปวดหัวไมเกรนเกิดขึ้นได้ แต่หลัง



จากรอบเดือนผ่านไป อาการก็หายไป
เฉย ๆ พอในเดือนถัดไปก็จะเกิดขึ้น
ใหม่ หรือในบางรายเมื่อเผชิญกับ
อากาศร้อน กลิ่นบางอย่าง เช่น รูป
น้ำหอม แสงจ้ามาก ๆ ก็มีอาการ
ปวดหัวไมเกรน และอีกปัจจัย
กระตุ้นที่พบมากและอาจแยก
ออกได้ยากจากอาการปวดหัวจาก
ความเครียด คือ การพักผ่อน
ไม่เพียงพอ และ
ใช้สายตามาก ฯลฯ ซึ่ง

เป็นอีกปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการ
ปวดหัวไมเกรน

คุณหมอจิรวัดน์ ให้ความรู้เพิ่ม
อีกว่า สิ่งที่น่าเป็นห่วงและฝากเน้นย้ำ
คือ หากปวดหัว ควรรู้สาเหตุที่แท้จริง
ไม่ควรสรุปเองว่าเป็นอาการปวดไมเกรน
ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์
แต่โดยมากที่พบเมื่อมีอาการปวดหัว
มักหาซื้อยาทานเอง ซึ่งจะส่งผลเสียทั้ง

ผลข้างเคียงของยาแก้ปวด เช่น ภาวะไตวาย ภาวะอาหาร
อักเสบ หรือภาวะติดยาแก้ปวด หากใช้ไม่ถูกต้อง และหาก
อาการปวดดังกล่าวเกิดจากความผิดปกติของเส้นเลือดใน

สมองหรือความผิดปกติอื่นใน
สมอง จะทำให้การรักษาโรคดังกล่าว
ล่าช้า เกิดผลเสียต่อตนเอง
ได้ ไม่ควรชะล่าใจ

ส่วนการรักษา นอกจาก
การใช้ยา ทั้งยาที่ทานต่อเนื่อง
เพื่อป้องกันการปวดหัวไมเกรน
และยาที่ทานเพื่อลดอาการปวด
หัวไมเกรนเฉียบพลัน การปรับ
เปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยง
ปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการ

ปวดหัวไมเกรนเป็นอีกสิ่งสำคัญ อย่างเช่น การพักผ่อน
ที่เพียงพอ หรือหลีกเลี่ยงแสงแดดจ้า ๆ ฯลฯ ทั้งนี้ควรสังเกต
ตนเองว่าสัมพันธ์กับปัจจัยกระตุ้นสิ่งใด เพื่อหลีกเลี่ยงใน
สิ่งนั้น

อย่างไรก็ตาม อาการปวดหัวที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะปวด
หัวไมเกรน หรือปวดหัวด้วยสาเหตุใด หากพบความผิดปกติ
ไม่ควรรอช้า หรือมองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ควรพบแพทย์
แต่เนิ่น ๆ ก่อนอาการปวดหัวที่ส่งสัญญาณจะลุกลามนำไป
สู่โรคร้ายแรง !