

แพทย์แนะนำเลี้ยงเครียดลดเสี่ยงไมเกรน

อธิบดีกรมการแพทย์ เผย โรคปวดศีรษะไมเกรนเป็นโรคที่กระทบกับการใช้ชีวิตประจำวันของคนในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย มักเป็นในผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์และจิตใจสูง แนะนำออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด จะช่วยลดเสี่ยงต่อโรค

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคปวดศีรษะไมเกรนมักพบบ่อยในเพศหญิงวัยเจริญพันธุ์และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความสูญเสียคุณภาพชีวิตและสมรรถนะภาพในการทำงานของคนวัยนี้ลักษณะอาการปวดศีรษะไมเกรนจะปวดแบบตุ๊บๆ บริเวณที่มีหลอดเลือดขนาดใหญ่ เช่น บริเวณขมับและท้ายทอย ระดับการปวดอาจรุนแรงปานกลางถึงมากจนไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติได้ โดยผู้ป่วยประมาณ 60% จะปวดศีรษะข้างใดข้างหนึ่ง อีกประมาณ 35% จะปวดศีรษะสลับข้างไปมา ส่วนที่เหลือจะปวดศีรษะทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย นอกจากนี้ตาจะสู้แสงไม่ได้และไม่ชอบเสียงดัง อาการปวดจะแยงลงเมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ และเมื่อนอนพักอาการก็จะดีขึ้น หากไม่ได้รับการรักษาอาการปวดจะอยู่นาน 4-72 ชั่วโมง ความถี่ของอาการอาจเป็นได้หลายครั้งต่อเดือนหรือปีละ 1-2 ครั้ง โรคปวดศีรษะไมเกรนแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ แบบมีอาการเตือนจะเกิดขึ้นช่วงก่อนหรือหลังปวดไม่เกิน 1 ชั่วโมง นาน 15-30 นาที โดยมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น เห็นแสงวูบวาบ ชัก แฉก หรือเงามืดขยายวงที่มุมหนึ่งของลานสายตา เจ็บหรือเหน็บขาร่างกายครึ่งซีก พูดผิปกติและอ่อนแรงร่างกายครึ่งซีก ส่วนในเด็กอาการปวดศีรษะอาจไม่ชัดเจนแต่จะมีอาการนำ เช่น อาเจียนหรือปวดท้องติดต่อกันโดยไม่มีสาเหตุอื่น และแบบไม่มีอาการเตือนจะพบมากประมาณ 85%

สาเหตุของโรคปวดศีรษะไมเกรน คือมีการกระตุ้นต่อเส้นประสาทสมองคู่ที่ 5 ซึ่งทำหน้าที่รับความรู้สึกที่บริเวณเยื่อหุ้มสมองและหลอดเลือดใหญ่ภายในกะโหลกหลังสารเคมีต่างๆ ไปกระตุ้นให้เกิดการอักเสบชนิดไม่ติดเชื้อที่เยื่อหุ้มสมอง ส่งผลให้หลอดเลือดใหญ่ที่ติดกับเยื่อหุ้มสมองขยายตัวและทำให้เกิดอาการปวดขึ้นมา ไมเกรนเป็นโรคเรื้อรัง หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาการของโรคอาจรุนแรงขึ้นจนทำให้ต้องใช้เวลาแก้ปวดมากเกินขนาด โดยธรรมชาติของโรคอาการจะดีขึ้นหลังวัยหมดระดู การรักษาในรายที่มีอาการไม่บ่อย (น้อยกว่า 2 ครั้งต่อเดือน) อาจรับประทานยาแก้ปวดเป็นครั้งคราว ส่วนผู้ที่มีอาการปวดนานเกิน 72 ชั่วโมง ปวดศีรษะไมเกรนครั้งแรกเมื่ออายุมากกว่า 55 ปี หรือขณะตั้งครรภ์ มีอาการปวดมากกว่า 2 ครั้งต่อเดือน และมีอาการปวดร่วมกับมีไข้ ผื่นผิวหนัง คอแข็ง ชัก กระจก ซึมลง ตามัว เห็นภาพซ้อน แขนขาอ่อนแรง ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นอาการปวดศีรษะไมเกรน ได้แก่ การอดนอน การทำงานหนักเกินไป การอดอาหารหรือรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เล่นกีฬาที่หักโหมเกินไป อากาศร้อน/เย็นจัด มองแสงจ้า เสียงดัง กลิ่นน้ำหอมบางชนิด กลิ่นสารเคมีบางอย่าง อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ซีส เนยแข็ง ไข่กรอก ชา กาแฟ แอลกอฮอล์ สารแทนความหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ควรพักผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน การเรียน หากมีอาการปวดใช้น้ำแข็งประคบที่ศีรษะเพื่อบรรเทาอาการ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ หรือนวดด้วยกลิ่นหอมจะช่วยให้ผ่อนคลายจากการปวดไมเกรนได้