

อุบัติเหตุจากอาการบ้านหมุน...อาจทำคุณเสียชีวิตได้

อธิบดีกรมการแพทย์ เผย อาการเวียนศีรษะบ้านหมุนสามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย แม้ไม่ใช่โรคร้ายแรงจนถึงขั้นทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต แต่ถ้าเกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ขับรถ ปั่นเขา ว่ายน้ำ เดินข้ามถนน เป็นต้น จะทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงถึงแก่ชีวิตได้ แนะนำหากเกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนควรหยุดพักเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุและลดความสูญเสียทางร่างกายที่อาจจะเกิดขึ้นได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า อาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม หูอื้อ การได้ยินลดลง มีเสียงในหู ทรงตัวลำบาก และมักรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวผิดปกติ เช่น รู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัวหมุนหรือรู้สึกว่าตัวเองหมุนทั้งที่ไม่มีการเคลื่อนไหวใดๆ เกิดขึ้น คนส่วนใหญ่มักเรียกอาการเหล่านี้ว่า บ้านหมุน และเข้าใจว่าสาเหตุเกิดจากน้ำในหูไม่เท่ากัน จากการศึกษาพบว่าสาเหตุโดยรวมที่ทำให้เกิดโรคเวียนศีรษะบ้านหมุนเป็นเรื่องเกี่ยวกับหูร้อยละ 50 เช่น น้ำในหูไม่เท่ากันพบประมาณร้อยละ 10 ผู้ป่วยจะมีอาการ หูอื้อ เวียนศีรษะเกิน 20 นาที แต่ไม่เกิน 2 ชั่วโมงลมออกหูการได้ยินลดลงจากหูข้างเดียวกัน เป็นๆ หายๆ และเป็นมากกว่า 2 ครั้งขึ้นไป ส่วนอีกครึ่งหนึ่งจะเกี่ยวกับเรื่องนอกหูเช่น ความดันโลหิตสูง ไมเกรน เมารถ เมารถเรือ การใช้จ่ายยาเชื้อบางชนิด เป็นต้น การวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญกับผู้ป่วยมาก เพราะถ้าได้รับการรักษาในระยะแรกจะได้ผลดีกว่าระยะหลัง ดังนั้น หากสงสัยว่าตนเองมีความผิดปกติรู้สึกเวียนศีรษะบ้านหมุนไม่ควรคาดเดาอาการแล้วซ้อยามารับประทานเอง ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุและรับการรักษาที่ถูกต้อง

โรคบ้านหมุนเป็นปัญหาสุขภาพที่สร้างความรำคาญและกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมากแม้บ้านหมุนไม่ได้เป็นโรคร้ายแรงถึงขั้นทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต แต่ถ้าอาการบ้านหมุนเกิดขึ้นระหว่างทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานกับเครื่องจักรกล ยานพาหนะที่มีความเร็วสูง หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง เมื่อเสียการทรงตัวอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุที่สร้างความสูญเสียต่อร่างกายหรืออาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ และในรายที่มีอาการเวียนศีรษะและอาเจียนมากๆ จะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว หากไม่ได้รับทดแทนร่างกายจะขาดน้ำและเกลือแร่ส่งผลทำให้ความดันในเลือดต่ำจนอาจทำให้เกิดภาวะช็อกและอาจเสียชีวิตได้

อธิบดีกรมการแพทย์ แนะนำ เมื่อมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนขณะกำลังทำกิจกรรมต่างๆ ควรหยุดแล้วนั่งพัก เพราะหากฝืนไม่หยุดพักอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ กรณีมีอาการเวียนศีรษะหรือบ้านหมุนมากๆ ควรนอนราบบนพื้นที่ไม่มีการเคลื่อนไหวและมองไปยังวัตถุที่อยู่นิ่งจนอาการทุเลาลงจึงค่อยๆ ลุกขึ้น ถ้ายังรู้สึกง่วงหรือเพลียก็ควรนอนหลับพักผ่อนเพราะหลังตื่นนอนอาการมักจะดีขึ้น นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นให้เกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน เช่น การหมุนหรือหันศีรษะไวๆ การเปลี่ยนอิริยาบถอย่างรวดเร็ว การก้ม เงยคอ หรือหันอย่างเต็มที่ ความเครียด ความวิตกกังวล การอดนอน งดดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่ เป็นต้น รวมถึงเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้