

แพทย์แนะนำหยุดพักเพื่อเลี่ยงอุบัติเหตุจากบ้านหมุน

บ้านหมุนเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย หากเกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรม เช่น ขับรถ เดินข้ามถนนจะเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุและอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ เมื่อเกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน แนะนำหยุดพักเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุ และลดความเสี่ยงทางร่างกายที่อาจจะเกิดขึ้นได้

นายแพทย์ธีรพล โทพันทานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวว่า อาการเวียนศีรษะมีหลายลักษณะ เช่น เวียนศีรษะแบบบ้านหมุน คือ รู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัวเคลื่อนไหว มีนๆ งงๆ แต่ไม่หมุน รู้สึกโคลงเคลง หรือทรงตัวลำบาก บางคนอาจมีอาการหน้ามืดคล้ำจะเป็นลม และอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย สาเหตุของอาการเวียนศีรษะส่วนหนึ่งเกิดจากเรื่องของหูชั้นใน เช่น ตะกอนหินปูนหูชั้นในหลุด ซึ่งอาการบ้านหมุนจะสัมพันธ์กับท่าทาง น้ำในหูไม่เท่ากันจะมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนนานมากกว่า 20 นาที ร่วมกับมีเสียงดังในหูและการได้ยินลดลง เส้นประสาทการทรงตัวอักเสบ จะเวียนศีรษะบ้านหมุนนานเป็นวันหรือเป็นสัปดาห์ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไมเกรน หรืออาจเป็นผลข้างเคียงของการใช้ยาบางชนิดได้ ารวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญกับผู้ป่วยมาก ดังนั้น เมื่อมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุและรับการรักษาอย่างถูกต้อง

โรคเวียนศีรษะบ้านหมุนเป็นอาการที่สร้างความรำคาญและกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก แม้จะไม่ได้เป็นโรคร้ายแรงถึงขั้นทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต แต่ถ้าอาการบ้านหมุนเกิดขึ้นระหว่างทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานกับเครื่องจักรกล ยานพาหนะที่มีความเร็วสูง หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยงอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ เกิดความสูญเสียต่อร่างกายหรือถึงขั้นเสียชีวิตได้ และในกรณีที่มีอาการเวียนศีรษะและอาเจียนมากๆ จะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ความดันในเลือดต่ำจนอาจทำให้เกิดภาวะช็อกและอาจเสียชีวิตได้

อธิบดีกรมการแพทย์ แนะนำว่า เมื่อมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนขณะกำลังทำกิจกรรมต่างๆ ควรหยุดแล้วนั่งพัก เพราะหากฝืนไม่หยุดพักอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ กรณีมีอาการเวียนศีรษะหรือบ้านหมุนมากๆ ควรนอนราบบนพื้นและมองไปยังวัตถุที่อยู่นิ่งจนอาการทุเลาลงจึงค่อยๆ ลุกขึ้น ถ้าอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นให้เกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน เช่น การหมุนหรือหันศีรษะไวๆ การเปลี่ยนอิริยาบถอย่างรวดเร็ว การก้ม เงยคอ ความเครียด ความวิตกกังวล การอดนอน ควรงดดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่ รวมถึงเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดอาการเวียนศีรษะได้