

15 ข้อเตือนใจ....เมื่อเป็นไมเกรน

นำเสนอเมื่อ : 25 ต.ค. 2552

ดูเหมือนว่า อาการปวดหัวจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับหลายคนอยู่บ่อย ๆ แต่หากคุณรู้สึกปวดหัวคุณอาจหาทางแก้ไขโดยหาสาเหตุมาทานเอง หรือหาวิธีป้องกันอื่น ๆ แต่สิ่งที่ไม่ควรทำก็คือ การสูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปัจจุบันนี้ ไมเกรนได้กลายเป็นปัญหาที่สร้างความหนักใจให้กับผู้ ญิงส่วนใหญ่ จากการสำรวจพบว่าผู้หญิงร้อยละ 18 ต้องเผชิญกับปัญหานี้ต่างกับผู้ชายที่พบว่าเป็นเพียง ร้อยละ 6 เท่านั้นเอง

อาการปวดหัวที่เกิดขึ้นนาน ๆ เป็นที่ที่ไม่ควรวิตกกังวลให้มากนัก แต่เมื่อไรที่คุณเป็นถี่มากขึ้น หรือมีการปวดมากจนไม่สามารถทำงานได้ อย่างน้อยนอนใจ ลองอ่าน 15 ข้อแนะนำต่อไปนี้ แล้วลองพิจารณาว่าคุณเข้าข่ายเป็นไมเกรนหรือแค่ปวดหัวธรรมดาทั้งนั้น

1. อย่าคิดว่าไมเกรนเป็นแค่อาการปวดหัวธรรมดา

คนที่ เป็นไมเกรนจะปวดหัวรุนแรง และมักปวดหัวข้างเดียว ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาโดยทันที คุณอาจจะต้องทรมานปวดหัวต่อไปอีก ถึงวันละ 4 ชั่วโมง นานถึง 3 วันติดกัน นอกจากนี้อาจมีอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ แพ้แสงในลักษณะเห็นแสงแบบดาวระยิบระยับ หรือมักได้กลิ่นแปลก ๆ ที่ไม่เหมือนกับคนอื่น หากยังละเลยปล่อยทิ้งไว้โดยไม่พบแพทย์ แนนอนว่าอาการของคุณก็จะแย่ลงเรื่อย ๆ

2. อย่าเก่งด้วยการเป็นหมอรักษาตัวเอง

หลายคนพยายามที่จะรักษาอาการปวดหัวด้วยตัวเองซึ่งถือ ว่าผิดมนันต์ จากสถิติพบว่า ผู้ป่วยไมเกรน 58 คน จาก 100 คน ไม่เคยขอรับคำปรึกษาจากแพทย์เลย ถึงแม้ยาแก้ปวดจะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวชั่วคราวได้ก็ จริง แต่หากอาการเข้าข่ายเป็นไมเกรน ยาแก้ปวดพาราเซตามอล 2 เม็ดคงไม่พอ แต่การเพิ่มปริมาณยาให้มากขึ้น อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการติดยาในเวลาต่อมา เพราะบางคนอาจทานยาถึง 16 วันใน 1 เดือน หรือมากกว่า 180 วันใน 1 ปี ด้วยเหตุนี้จึงพบว่า ผู้ป่วยจำนวนหนึ่งยังคงมีอาการปวดหัวอยู่ เนื่องจากทานยาแก้ปวดมากเกินไปนั่นเอง

อย่างไรก็ดี หากปวดหัวอยู่เป็นประจำให้ปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยโรคให้ถูกต้องจะดีกว่า และให้ระมัดระวังยาที่ "เพื่อบอกว่าใช่แล้วดี" ด้วยเพราะไม่รู้ว่ายาดังนั้นจะเหมาะกับเราหรือไม่

❌ 3. อย่าทานยาแก้ปวดต่างชนิดในวันเดียวกัน

หาก คุณปวดหัวแล้วไม่ได้ไปปรึกษาแพทย์ ก็อย่าทานยาแก้ปวดหัวที่ต่างชนิดกันบ่อย ๆ เพราะอาจทำให้มีอาการแย่ลงยิ่งกว่าเดิม ไม่เพียงแค่นั้นยังทำให้แพทย์สับสนพื้นฐานไม่ได้ หากเกิดอาการแพ้ยาขึ้น นอกจากนี้อาจทานยาตอนท้องว่าง เพราะอาจทำให้กระเพาะเกิดการระคายเคือง ทางที่ดีแล้วควรทานอาหารรองท้องก่อนเล็กน้อย แล้วค่อยทานยาเพื่อให้การดูดซึมยาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

❌ 4. ไม่ควรทานยาซ้ำเกินไป

เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกปวดหัว ไม่ควรเพิกเฉย แต่ควรสังเกตอาการเริ่มแรกให้ดีเพื่อที่จะได้หายามาทานให้ทันเวลาที่ เพราะหากทานซ้ำเกินไป เพียงแค่เราสัมผัสสมองก็อาจทำให้ปวดหัวได้ ถ้าถึงตอนนั้นยาตัวใดก็ไม่สามารถช่วยระงับอาการปวดได้ สัญญาณเตือนที่บอกว่าคุณอาจจะเป็นไมเกรนคือ อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย เหนื่อยง่าย โหม่งๆ อยากอาหารบางอย่างเช่น ของหวาน ๆ และออกอาการหนาวแต่ไม่ไดง่วงนอน

❌ 5. หากปวดหัวมากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน ยาแก้ปวดก็ช่วยไม่ได้แล้ว

หากคุณมีอาการอย่างนี้บ่อย ๆ การบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติ บางทีก็น่าลองดู เช่น อาจจะจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำหรือขี่จักรยาน ถ้าไม่ถนัดก็พาที่กลามา ก็อาจจะเล่นกีฬาชนิดไหนก็ได้ที่คุณชอบ เพียงแต่ขอให้เป็นการเคลื่อนไหวเบา ๆ เพียงแค่วันละ 15 นาที ก็เพียงพอแต่ถ้าแค่คิดก็เหนื่อยแล้ว ลองเปลี่ยนวิธีเป็นเดินในทางสรรพสินค้าดูก็ได้นะ

แต่ ก็มีบางคนที่จะต้องทานยาทุกวัน ถึงแม้ว่าจะไม่ปวดหัวก็ตาม ตัวยาเหล่านี้แตกต่างจากยาแก้ปวดทั่วไปคือ ช่วยบรรเทาอาการปวดหัว โดยทำให้ระบบทางเดินโลหิตและระบบประสาททำงานเป็นปกติ

❌ 6. หาสาเหตุให้ได้ว่า ทำไมเราจึงปวดหัว

สาเหตุ ที่ทำให้ปวดหัวมีมากเหลือเกิน แต่ละคนก็ปวดหัวด้วยสาเหตุที่แตกต่างกันไป เพราะฉะนั้นควรหาสาเหตุให้ได้ว่าทำไมเราจึงปวดหัว เมื่อรู้แล้วจะได้หลีกเลี่ยงไม่ทำอย่างนั้น และพร้อมที่จะเผชิญกับมัน

❌ 7. อย่าเปลี่ยนกิจวัตรบ่อย ๆ

การ นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ การทานอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ล้วนเป็นสาเหตุที่อาจทำให้ปวดหัวได้ การที่ทำกิจวัตรต่าง ๆ ไม่ต่อเนื่องกันนี้เสี่ยงต่อการปวดหัวโดยเฉพาะกับคนที่ เป็น "ไมเกรนช่วงสุดสัปดาห์" ซึ่งไม่ควรเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันช่วงวันเสาร์-อาทิตย์มากนัก และอย่าได้ประเมีนการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรต่าง ๆ เหล่านี้ต่ำเกินไป โดยเฉพาะยิ่งถ้าหากคุณเพิ่งฟื้นไข้ คุณจะต้องทานยาที่ถูกต้องและพกยาดิดตัวไวเสมอ เพื่อว่าเกิดปวดหัวขึ้นมากะทันหัน ถ้าเป็นไปไดควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่อาจทำให้ปวดหัวได้

❌ 8. อย่าคิดว่าการปวดหัวเป็นผลเพียงจากการมีประจำเดือน

การที่คุณปวดหัวทุกครั้งในช่วงที่มีประจำเดือนหรือช่วง 2 วันแรกก่อนมีประจำเดือนถึงจะแสดงว่าคุณเป็น "ไมเกรนในช่วงมีประจำเดือน" ซึ่งเกิดจากการที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายลดต่ำลง ทำให้ปวดหัวนานกว่าเดิม มากกว่าเดิม และรักษายากยิ่งกว่าเดิม ในกรณีนี้ไม่ควรเพิกเฉยต่ออาการดังกล่าวแต่ควรปรึกษา แพทย์เพื่อดูอาการให้ แน่ใจ

❌ 9. ยาที่ใช้รักษาโรคอื่นอาจทำให้ปวดหัวได้

ยา ที่แพทย์สั่งให้ทานเพื่อรักษาโรคอื่นที่เป็นอยู่อาจมีผลข้างเคียงทำให้เราปวดหัวมากยิ่งขึ้นก็เป็นได้ ในกรณีนี้ลองให้แพทย์สั่ง ยาตัวอื่นที่รักษาโรค นั้น ๆ ใดและไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงใด ๆ มาทานแทน

❌ 10. อย่าพยายามเอาชนะโรคไมเกรนสุดสัปดาห์

บางคนมักปวดหัวในช่วงสุดสัปดาห์เนื่องจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ การพักผ่อนนี้ก็เป็นผลมาจากความเครียดสะสมที่เกิดขึ้น นดลดวันทำงานที่ผ่านมามา ทางที่ดีเราควรหลีกเลี่ยงเรื่องเครียดต่าง ๆ แล้วหากิจกรรมอื่นทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกับสุนัข

❌ 11. อย่าหยุดทานยาคุมกำเนิดเพียงเพราะว่าปวดหัว

สำหรับ ผู้หญิงบางคนถ้าทานยาคุม ไมเกรนจะกำเริบมากยิ่งขึ้น ในกรณีนี้ให้นำยาไปให้สูตินารีแพทย์ดู เพื่อว่าแพทย์จะสั่งยาคุมตัวอื่นที่เหมาะสมกับเราไหม เราลองทานดูได้ อย่างไรก็ตามหญิงสาวที่เป็นไมเกรน และทานยาคุมด้วยนั้นจะต้องไม่สูบบุหรี่เป็นอันตราย เพราะจะเสี่ยงต่อการที่เลือดแข็งตัวผิดปกติ

❌ 12. หากคุณอยู่ในช่วงวัยทองอย่าทำการบำบัดฮอร์โมน

การ บำบัดฮอร์โมน อาจยังทำให้อาการปวดหัวแย่ลง หากจำเป็นจริง ๆ ให้แพทย์สั่งยาที่จะช่วยคงสมดุลของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกาย ที่เหมาะกับเราให้ดีกว่า

❌ 13. อย่าทานยาแก้ปวดหัวในขณะที่ตั้งครรภ์อยู่

โดย เฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 3 เดือนแรกที่ตั้งครรภ์เพราะยาแก้ปวดบางตัวอาจทำให้แท้ง ลูก หรือทำให้ลูกที่อยู่ในครรภ์พิการได้ ดังนั้น เพื่อให้แน่ใจว่าทานยาได้หรือไม่ ควรไปปรึกษาแพทย์เสียก่อน

❌ 14. อย่ารักษาแต่อาการปวดหัวอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ก็ต้องรักษาด้วย

โดย ปกติไมเกรนอาจก่อให้เกิดอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ด้วย เช่น วิงเวียนและคลื่นไส้อาเจียน ในกรณีนี้ให้ทานยาแก้อาเจียน ซึ่งจะช่วยให้กระเพาะอาหารซึมซับยาได้ดีขึ้นและทำให้หายปวดหัวได้ ส่วนอาการแทรกซ้อนอีกอย่างก็คือ คลื่นไส้อาเจียน ควรไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์สั่งยาให้

❌ 15. ไม่ได้มีแต่ยาที่ช่วยแก้ปวดหัว

หาก คุณได้รับความทุกข์ทรมานจากการปวดหัวอยู่บ่อย ๆ ยังมีทางเลือกอื่นที่จะรักษาอาการปวดหัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่ผู้เชี่ยวชาญพิเศษแนะนำนั่นก็คือ ไบโอฟีดแบ็ก (Biofeedback) คือ การรวมวิธีการรักษาผู้ป่วยเป็นโรคไมเกรน หรือโรคเครียดที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง นอกจากนี้ยังช่วยรักษาผู้ที่เป็นแผลเรื้อรัง ระบบขับถ่ายไม่ดี ความดันเลือดสูง กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ฯลฯ เทรนนิ่งออโตเจโน (Training Autogeno) คือการควบคุมตัวเองเพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย เหมาะกับคนที่ชอบวิตกกังวล เป็นไมเกรน มีความเครียดสูงหรือเป็นโรคหอบหืด และการฝังเข็ม วิธีการเหล่านี้ต่างก็ได้รับการยืนยันว่าช่วยลดอาการ ปวดหัวได้

Tips

❌ 1. หากคุณคิดว่าตัวเองเป็นไมเกรนแน่นอนแล้วละก็ คุณควรจะหาชาสมุนไพรเกฮวยดื่มซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการ ปวดไมเกรนได้

❌ 2. หากใครกำลังใช้ยารักษาไมเกรนยี่ห้อ Avamigram, Cafergot, Degran, Poligot-CF และ Polygot ควร จะต้องรื้อวามทานเกิน 6 เม็ดต่อวัน หรือ 10 เม็ดต่อสัปดาห์ หากต้องการให้ได้ผลควรนอนพักผ่อนในห้องที่มืด เงียบ และอุณหภูมิที่เหมาะสม แต่หากมีอาการข้างเคียง เช่น ขาไม่มีแรงเจ็บหนอก แขน คอ ไหล หรือปวดท้อง ปลายมือเท้าชา และรู้สึกเย็นชา รีบหยุดยาแล้วไปพบแพทย์ทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก Lisa