

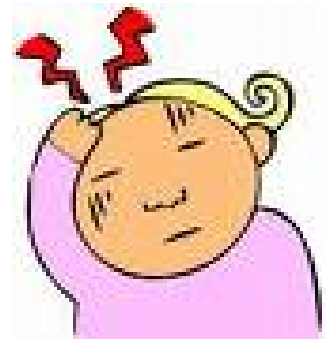
# ไมเกรน

**เด็กลดลง** ในการรักษาอาการ  
ปวดศีรษะไมเกรน



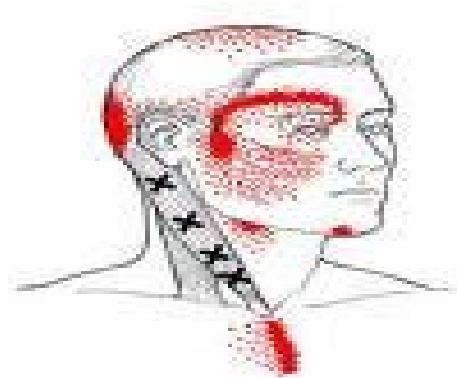
**ไมเกรน** หรือ โรดปวดหัวข้างเดียว

ชาวบ้านเรียกว่า **ลมตะกั้ง** พบได้ในคนทุกวัย ส่วนใหญ่พบ  
ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โรคนี้นักเป็น ๆ หาย ๆ โดยเฉพาะ  
ผู้หญิง มักเป็นโรคนี้นี้เมื่อเริ่มมีประจำเดือน ซึ่งมักมีอาการ  
ปวดท้อง ปวดศีรษะบ่อยขึ้น โรคนี้นี้จะหายเอง เมื่ออายุ  
มากกว่า 50 ปี ขึ้นไป และ 2 ใน 3 ของผู้ป่วยไมเกรน  
มีประวัติว่ามีพ่อแม่พี่น้องเป็นโรคนี้นี้ด้วย



## สาเหตุ

- แสงสว่างเข้าตา เช่น ออกกลางแดดจ้า ๆ แสงไฟกะพริบแสงสีระยิบระยับในโรงมหรสพหรือสถานเริงรมย์ต่าง ๆ



- การใช้สายตาเพ่งดูอะไรนาน ๆ
- การอยู่ในที่ ๆ มีเสียงดัง
- การสูดดมกลิ่นฉุน ๆ เช่น กลิ่นน้ำมันรถ กลิ่นน้ำหอม สารเคมี ดีดีที ดวันบุงรี



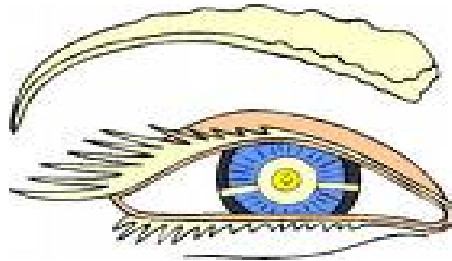
- การดื่มกาแฟ
- ยานอนหลับ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การอยู่ในที่ร้อนหรือเย็นเกินไป
- การอดนอน หรือนอนมากเกินไป
- การอดข้าว กินผิดเวลา หรือกินอึดอัด
- การนั่งรถ นั่งเรือ หรือนั่งเครื่องบิน



- อาการเจ็บปวดตามส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย
- อิทธิพลของฮอร์โมนเพศ มีผลต่อการเกิดอาการอย่างมาก เช่น ผู้หญิงบางรายมีอาการปวดเฉพาะเวลาใกล้จะมีหรือมีประจำเดือนและมีไม่น้อยที่หายปวดไมเกรนขณะตั้งครรภ์ 9 เดือน บางรายกินยาเม็ดคุมกำเนิดทำให้ปวดบ่อยขึ้น พอหยุดกินยาก็ดีขึ้น
- ความเครียดทางอารมณ์ ดิคมกอารมณ์ขุ่นมัว  
ตื่นเต้นตกใจ

## อาการ

1. ปวดที่ขมับหรือเข้าตาซีกใดซีกหนึ่ง



2. ปวดแบบตบ ๆ เข้ากับจังหวะการเต้นของหัวใจ

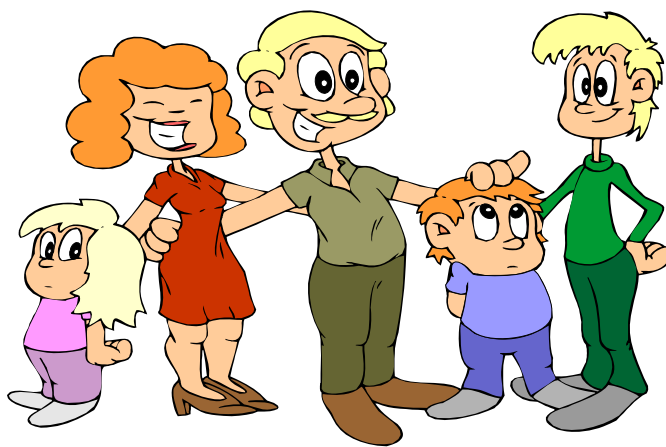
3. ปวดแบบตื้อ ๆ ปวดสลับข้าง หรือปวดพร้อมกัน ทั้ง 2 ข้าง นานเป็นชั่วโมง หรือ เป็นวัน

4. มีอาการตาพร่า ตาลาย หรือตามืดมัวไปครึ่งซีก  
อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นก่อน ปวดศีรษะประมาณ 15 - 20 นาที

5. มีอาการเวียนศีรษะ ตาไม่สู้แสง ปวดเสี้ยว หนัก  
ศีรษะ



**ถ้าปวดรุนแรง  
จะมีอาการคลื่นไส้อาเจียน  
เมื่ออาเจียนแล้ว  
อาการจะค่อย ๆ ทุเลาลงได้เอง.....**



## **การป้องกัน**

**สำหรับผู้ที่ปวดไมเกรนบ่อย ๆ ให้พยายามค้นหา  
สิ่งที่กระตุ้นให้ปวดแล้วหลีกเลี่ยง เช่น ถ้ากินยาเม็ด  
คุมกำเนิดทำให้ปวดบ่อยก็เลิกยานี้ และหันไปใช้ยา  
คุมกำเนิดชนิดฉีดแทน ถ้ากินผงชูรส หรือดื่มเหล้าแล้ว  
ปวดก็ควรงด ถ้าเข้าไปในที่ที่มีเสียงอึกทักแล้วปวดก็  
ต้องงดไป**

ถ้าไม่ทราบว่าอะไรเป็นสาเหตุกระตุ้น หรือทราบ  
แต่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้หรือยังปวดอยู่บ่อย ๆ จนเสีย  
การเสียนานควรให้ยาгинป้องกันไม่ให้ปวดโดยให้  
เลือกใช้ชานาไดชานาหนึ่งและให้กินเป็นประจำทุกวัน  
เป็นเดือนหรือจนกว่าจะดีขึ้น

# ไมเกรน

อยู่ที่การค้นหาสาเหตุ กระตุ้นแล้ว  
หาทางหลีกเลี่ยง

ผลิต และ เผยแพร่โดย...  
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลบุรีรัมย์  
โทร.0-4461-5002 ต่อ 2117