

“ปวดหัวเหมือนจะเป็นไมเกรน”



ดูจะเป็นคำเปรียบเปรยแสดงถึงอาการปวดหัวที่มักจะไต่ยีนกันบ่อย แต่เพื่อนๆ ๆ ทราบไหมคะว่าปวดหัวแบบไมเกรนนี้คือ ปวดอย่างไร วันนี้เราจึงนำเรื่อง ไมเกรน มาฝากค่ะ

ไมเกรน คือ อาการปวดหัวข้างเดียว อาจะสลับซ้ายขวาก็ได้ เวลาปวดจะปวดแบบตื้อ ๆ มีเพียงส่วนน้อยที่ปวดพร้อมกันสองข้าง เกิดขึ้นมาจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมและพันธุกรรมผสมกัน และยังไม่มีการยืนยันว่าไมเกรนเกิดขึ้นได้อย่างไร

อาการ

จะมีอาการปวดหัวข้างเดียว ปวดหัวมากจนทำงานไม่ได้ บางรายปวดจนน้ำตาไหล เวลาปวดจะปวดนาน ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ 4-72 ชั่วโมง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย และอาจไวต่อแสงหรือเสียง

วิธีการรักษา

หากจะรักษาให้เห็นผลดีผู้ป่วยจะต้องทราบสาเหตุที่มากระตุ้นให้เกิดอาการ โดยอาจรักษาด้วยการควบคุมปัจจัยที่ชักนำให้เกิดอาการ เช่น อาหาร ฮอโมน สภาวะร่างกาย การออกกำลังกาย ยาหรือสารเคมี หรือจะรักษาโดยใช้ยาแก้ปวด ยาหยุดอาการไมเกรน เช่น **Paracetamol ,Aspirin, Ibuprofen, Ergot, Alkaloids และ Triptans** และอาจเลือกการรักษาด้วยการไม่ใช้ยาก็ได้ โดยใช้วิธีการแพทย์ทางเลือกแทน เช่น การดื่มน้ำปัสสาวะบำบัด, การฝังเข็ม, การดีท็อกซ์, การรับประทานอาหารสมดุลร้อน-เย็น, การล้างพิษตับ, การนั่งสมาธิ, การจัดการกับความเครียด, ออกกำลังกาย ฯลฯ