

โรคไมเกรน

ผศ. นพ. รังสรรค์ ชัยเสวีกุล

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คำจำกัดความของโรคไมเกรน

โรคไมเกรนเป็นโรคที่ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะเรื้อรังชนิดหนึ่ง ที่มีลักษณะเฉพาะตัวที่สำคัญคือ อาการปวดศีรษะนั้นมักจะปวดข้างเดียว หรือเริ่มปวดข้างเดียวก่อนแล้วจึงปวดทั้งสองข้าง และแต่ละครั้งที่ปวดมักจะย้ายข้างไปมา หรือย้ายตำแหน่งได้ แต่บางครั้งก็อาจจะปวดทั้งสองข้างขึ้นมาพร้อม ๆ กันตั้งแต่แรก ลักษณะอาการปวดมักจะปวดตุ๊บ ๆ เป็นระยะ ๆ แต่ก็มีบางคราวที่ปวดแบบตื้อ ๆ ส่วนมากจะปวดรุนแรงปานกลางถึงรุนแรงมาก โดยจะค่อย ๆ ปวดมากขึ้นทีละน้อยจนกระทั่งปวดรุนแรงเต็มที่แล้วจึงค่อย ๆ บรรเทาอาการปวดลงจนหาย ขณะที่ปวดศีรษะก็มักจะมีอาการคลื่นไส้หรืออาเจียนร่วมด้วย ระยะเวลาปวดมักจะนานหลายชั่วโมง แต่ส่วนใหญ่จะนานไม่เกิน 1 วัน ในบางรายอาจจะมีอาการเตือนนำมาก่อนหลายนาที เช่น สายตาพร่ามัว หรือ มองเห็นแสงกระพริบ ๆ อาการปวดนั้น ไม่เลือกเวลา บางรายอาจจะปวดขึ้นมากกลางดึก หรือปวดตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมา บางรายก็ปวดตั้งแต่ก่อนเข้านอนจนกระทั่งตื่นนอนเช้าก็ยังไมหายปวดเลยก็ได้

อาการปวดศีรษะไมเกรนต่างจากอาการปวดศีรษะธรรมดาตรงที่ว่า อาการปวดศีรษะธรรมดาจะปวดทั่วทั้งศีรษะ ส่วนใหญ่เป็นอาการปวดตื้อ ๆ ที่ไม่รุนแรงนัก และมักจะไม่มีอาการอื่น เช่น คลื่นไส้ร่วมด้วย ส่วนใหญ่จะหายได้เองเมื่อได้นอนหลับสนิทไปพักใหญ่

ส่วนใหญ่พบผู้ป่วยกลุ่มใด วัยใด เพศใด มากที่สุด

โรคปวดศีรษะไมเกรนส่วนใหญ่จะเป็นในผู้ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย มักเป็นในผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์และจิตใจสูง แต่ก็อาจเกิดในผู้ที่สุขภาพจิตดีก็ได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไมเกรน

ปัจจุบันสาเหตุของไมเกรนก็ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด มีอยู่หลายทฤษฎีที่เชื่อว่าน่าจะเป็นไปได้ โดยเชื่อกันว่า อาจเกิดจากความผิดปกติที่ระดับสารเคมีในสมอง การสื่อกระแสในสมอง หรือการทำงานที่ผิดปกติไปของหลอดเลือดสมองก็ได้

จากหลักฐานข้อมูลทางระบาดวิทยา ปัจจุบันเชื่อว่าไมเกรนถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ แต่จะเกิดอาการหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มากระทบตัวผู้เป็น

อาการปวดศีรษะไมเกรนจะแตกต่างจากอาการปวดศีรษะจากสาเหตุอื่นอย่างไร

อาการปวดหัวอาจจะเกิดจากความผิดปกติของส่วนต่าง ๆ ภายในกะโหลกศีรษะ เช่น สมอง เยื่อหุ้มสมอง โพรงน้ำในสมอง หลอดเลือดสมอง หรืออาจจะเกิดจากความผิดปกติของกะโหลกศีรษะเอง รวมทั้งอวัยวะต่าง ๆ รอบกะโหลก ได้แก่ ตา หู จมูก โพรงอากาศหรือไซนัส คอ และกระดูกคอ

นอกจากนั้นแล้วอาการปวดศีรษะอาจจะเกิดจากโรค หรือภาวะต่าง ๆ ที่เกิดแก่ร่างกายแล้วส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะขึ้น เช่น ไข้หวัดใหญ่

ดังนั้น การที่จะทราบว่าอาการปวดศีรษะนั้นเกิดจากโรคไมเกรนแพทย์ต้องทำการวินิจฉัยจากลักษณะจำเพาะของอาการปวดศีรษะ อาการที่เกิดร่วมด้วย รวมทั้งผลการตรวจร่างกายระบบต่าง ๆ รวมทั้งการทำงานของสมองที่เป็นปกติ แต่อย่างไรก็ดี โรคไมเกรนบางประเภทก็อาจทำให้สมองทำงานผิดปกติไปชั่วคราวในระหว่างที่เกิดอาการปวดขึ้นได้ แพทย์จำเป็นที่จะต้องทำการวินิจฉัยแยกโรคให้ได้

แพทย์จะมีการตรวจวินิจฉัยอย่างไรว่าผู้ป่วยเป็นโรคไมเกรน การที่จะทราบว่าอาการปวดหัวเกิดจากสาเหตุใดนั้นต้องอาศัยลักษณะต่าง ๆ ของอาการปวด อาการที่เกิดร่วมด้วย ความผิดปกติของการทำงานของสมอง หรืออวัยวะต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอาการปวด ดังนี้

- ลักษณะต่าง ๆ ของอาการปวด : ตำแหน่ง ความรุนแรง ลักษณะการปวด การดำเนินของการปวด
- อาการที่เกิดร่วมด้วย เช่น ไข้ ตาแดง ตาโปน น้ำมูกมีกลิ่นเหม็น คลื่นไส้ เวียนหัว
- ความผิดปกติของการทำงานของสมองหรืออวัยวะต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอาการปวด เช่น ความคิดอ่าน เชื่องช้า มองเห็นภาพซ้อน แขนขาอ่อนแรง เดินเซ
- ปัจจัยกระตุ้นอาการปวด เช่น ความเครียด แสงจ้า ๆ อาหารบางชนิด
- ปัจจัยทุเลาอาการปวด เช่น การนอนหลับ การนวดหนังศีรษะ ยา

รวมทั้งแพทย์จำเป็นต้องสอบถามอาการและตรวจร่างกายผู้ป่วย ในกรณีที่เป็นบางครั้งอาจต้องส่งตรวจเพิ่มเติม เพื่อให้การวินิจฉัยแยกโรคที่อาจมีอาการคล้ายคลึงกับโรคไมเกรน

การรักษาผู้ป่วยเป็นโรคไมเกรน

วิธีการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคไมเกรนที่สำคัญได้แก่ การบรรเทาอาการปวดศีรษะ และการป้องกันไม่ให้เกิดหรือลดความถี่ ความรุนแรงของอาการปวดศีรษะ

การบรรเทาอาการปวดศีรษะนั้น อาจไม่จำเป็นต้องใช้ยา เช่น การนวด การกดจุด การประคบเย็น การประคบร้อน หรือการนอนหลับ ในรายที่ไม่ได้ผลหรืออาการปวดรุนแรงก็จำเป็นต้องใช้ยาแก้ปวด ปัจจุบันมียาแก้ปวดที่ได้ผลดีหลายชนิด ยาแต่ละชนิดก็มีผลข้างเคียงต่าง ๆ กันไป ประกอบกับผู้ป่วยแต่ละรายก็ตอบสนองต่อยาไม่เหมือนกัน จึงต้องเลือกให้เหมาะสมในแต่ละรายไป

สำหรับการป้องกันไม่ให้เกิด หรือลดความถี่ ความรุนแรงของอาการปวดศีรษะนั้น ที่สำคัญมีอยู่ 2 วิธี วิธีแรกก็คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่วมกับการกำจัดความเครียดอย่างเหมาะสม วิธีที่สองคือ การรับประทานยาป้องกันไมเกรน แพทย์จะแนะนำให้รับประทานยาป้องกันก็ต่อเมื่อปวดศีรษะบ่อยมาก เช่น สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งขึ้นไป หรือแม้จะปวดไม่บ่อยแต่รุนแรงมากหรือนานต่อเนื่องกันหลายวัน ยาป้องกันไมเกรนนี้นั้นมีอยู่หลายชนิด จะต้องเลือกชนิดและปรับขนาดยาให้เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายไป แนะนำให้รับประทานยาป้องกันต่อเนื่องจนอาการสงบลงนาน 6-12 เดือน จึงลองหยุดยาได้ เมื่อกำเริบขึ้นอีกจึงเริ่มรับประทานใหม่ ปัจจุบันยังไม่มีการรักษาไมเกรนให้หายขาดได้ แต่ก็มีวิธีควบคุมอาการให้สงบลงได้ดังกล่าวแล้ว

ผลกระทบหรือปัญหาที่พบบ่อยในผู้ป่วยโรคไมเกรนมีอะไรบ้าง

ผลกระทบที่สำคัญที่เห็นได้ชัดคือเสียสุขภาพกาย ต้องทรมานจากความปวด บางรายปวดรุนแรงมากจนแทบอยากจู่จ้วงเอาหัวชนฝาผนัง บางรายก็ปวดข้ามวันข้ามคืนนอนหลับไม่สนิท บ้างก็คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลียจนเสียสมรรถภาพการเรียนการทำงาน ไมเกรนเป็นโรคหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่ทำงานประเภทใช้ความคิดต้องขาดงานเป็นจำนวนมาก

ทำให้สูญเสียทางเศรษฐกิจไม่น้อย ถ้าเป็นบ่อยมากเป็นรุนแรงมาก ๆ ก็ทำให้เสียสุขภาพจิตได้ บ้างก็จะวิตกกังวลว่า อาจจะเป็นเนื้องอกในสมอง

วิธีการดูแลตนเองระหว่างเป็นโรคไมเกรน

ผู้ที่มีอาการปวดศีรษะเรื้อรังควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ เมื่อทราบว่าเป็นไมเกรนแล้ว ควรจะออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยป้องกันอาการปวด เมื่อปวดศีรษะไมเกรนควรรับประทานยาแก้ปวดเป็นครั้งคราว ถ้าปวดบ่อยมากควรจะไปพบแพทย์เพื่อรับประทานยาป้องกัน ไมเกรน

วิธีการป้องกันโรค

ที่สำคัญมีอยู่ 2 วิธี วิธีแรกก็คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอรวมกับการกำจัดความเครียดอย่างเหมาะสม วิธีที่สองคือการรับประทานยาป้องกันไมเกรน แพทย์จะแนะนำให้รับประทานป้องกันก็ต่อเมื่อปวดศีรษะบ่อยมาก เช่น สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งขึ้นไป หรือแม้จะปวดไม่บ่อยแต่รุนแรงมากหรือนานต่อเนื่องกันหลายวัน ยาป้องกันไมเกรนนั้นมีอยู่หลายชนิด จะต้องเลือกชนิดและปรับขนาดยาให้เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายไป แนะนำให้รับประทานยาป้องกันต่อเนื่องจนอาการสงบลงนาน 6-12เดือนจึงลองหยุดยาได้ เมื่อกำเริบขึ้นอีกจึงเริ่มรับประทานใหม่

โรคที่ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะนั้นมีมากมายหลายสาเหตุ ที่จะเกิดจากเนื้องอกในสมองนั้นพบไม่มาก ถ้ามีอาการปวดศีรษะเรื้อรังหรือปวดรุนแรงมาก ก็ควรที่จะปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุสำหรับโรคปวดศีรษะไมเกรน นั้นแม้จะเป็นโรคที่เรื้อรัง แต่สามารถที่จะควบคุมให้โรคสงบลงได้ทั้งโดยวิธีธรรมชาติ โดยการออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักกำจัดความเครียดอย่างเหมาะสม ในกรณีที่น่าจะเป็นก็อาจต้องใช้ยาสักกระยะหนึ่ง

.....