

# เวียนศีรษะ บ้านหมุน...ช่วยด้วย

รศ.นพ. ปารยะ อาศนะเสน  
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาการเวียนศีรษะเป็นอาการที่พบได้บ่อย เป็นความรู้สึกว่ามีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วไม่มีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจริง ผู้ป่วยอาจรู้สึกว้างแวดล้อมรอบตัวหมุนไป รู้สึกว่าตัวผู้ป่วยเองหมุนหรือไหวไป ทั้ง ๆ ที่ตัวผู้ป่วยเองอยู่เฉย ๆ ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากความผิดปกติในการรับข้อมูล หรือการเสียสมดุลของระบบประสาททรงตัวของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยตา, ประสาทสัมผัสบริเวณข้อต่อ, อวัยวะควบคุมการทรงตัวในหูชั้นใน และระบบประสาทส่วนกลางที่ประสานสมอง และตัวสมองเอง ทำงานเกี่ยวเนื่องกัน ความผิดปกติดังกล่าวทำให้ผู้ป่วยเข้าใจไปว่าการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่ความจริงไม่มี เนื่องจากอวัยวะการทรงตัวและอวัยวะการได้ยิน อยู่ใกล้ชิดสัมพันธ์กันจากหูไปสู่สมอง โรคของระบบทรงตัวจึงมักสัมพันธ์กับการเสียการได้ยิน, หูอื้อ และมีเสียงดังรบกวนในหูได้ เมื่อเกิดอาการเวียนศีรษะ มักจะมีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติของลูกตา(ตากระตุก หรือ nystagmus), การเซ, การล้ม, อาการคลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตกร่วมด้วยได้

## สาเหตุของอาการเวียนศีรษะ

### 1. สาเหตุทางหู

#### หูชั้นนอก

- อุดตัน จาก ขี้หู, เนื้องอก, หนอน หรือการอักเสบจากหูชั้นนอก หรือหูชั้นกลางอักเสบ, กระดุกช่องหูหักจากอุบัติเหตุ

#### หูชั้นกลาง

- เลือดคั่งในหูชั้นกลาง (hemotympanum) จากอุบัติเหตุ หรือการเปลี่ยนแปลงของความดันบรรยากาศ

- หูชั้นกลางอักเสบเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง (หูน้ำหนวก)

- ท่อยูสเตเชียน ซึ่งเป็นท่อที่เชื่อมระหว่างโพรงหลังจมูกและหูชั้นกลาง ทำงานผิดปกติหรือมีการอุดตันจากโรคจมูกอักเสบเฉียบพลันหรือเรื้อรัง (โรคแพ้ภูมิแพ้ หรือจมูกอักเสบภูมิแพ้), ไซนัสอักเสบ, การดำน้ำ, การขึ้น-ลงที่สูง, ก้อนเนื้องอกที่โพรงหลังจมูก

- การทะลุของเยื่อที่ปิดช่องทางติดต่อระหว่างหูชั้นกลาง และหูชั้นใน (perilymphatic fistula) จากการไอ, เบ่ง หรือจามแรงๆ หรือเกิดจากหูชั้นกลางอักเสบเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน

### หูชั้นใน

- การติดเชื้อของหูชั้นใน (labyrinthitis) โดยเชื้ออาจลุกลามมาจากหูชั้นกลางที่อักเสบเฉียบพลัน หรือเยื่อหุ้มสมองที่อักเสบ หูชั้นกลางที่อักเสบเรื้อรัง (หูน้ำหนวก) และมีภาวะแทรกซ้อน หรือเกิดจากการติดเชื้อซิฟิลิส, ไวรัส, แบคทีเรีย, ปรสิต

- การอักเสบของหูชั้นในจากสารพิษ (toxic labyrinthitis) ได้แก่ ยาที่มีพิษต่อระบบประสาททรงตัวในหูชั้นใน เช่น ยาด้านจุลชีพ กลุ่ม aminoglycoside, quinine, salicylate, sulfonamide, barbiturate

- การบาดเจ็บที่ศีรษะ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของอวัยวะทรงตัวในหูชั้นใน ทำให้มีเลือดออกในหูชั้นใน, สุณสมอง, ก้านสมอง หรือสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการทรงตัว

- การได้รับแรงกระแทก เกิดการบาดเจ็บจากเสียงดัง เช่นระเบิด, ประทัด, การยิงปืน หรือการผ่าตัดบริเวณหู

- โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน หรือโรคมีเนีย (Meniere's disease)

- โรคก้อนหินปูนเคลื่อนที่ในหูชั้นใน (benign paroxysmal positional vertigo หรือ BPPV) อาการเวียนศีรษะจะเกิดขึ้นเฉพาะเวลาที่ศีรษะหันไปทางใดทางหนึ่ง และมักจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว (มักเป็นวินาที มักไม่เกิน 1 นาที)

## 2. โรคของทางเดินประสาท และสมอง

- เส้นประสาทการทรงตัวอักเสบ (vestibular neuronitis)

- เนื้องอกของประสาททรงตัว (vestibular schwannoma)

- โรคของระบบประสาทกลาง

- ความผิดปกติของกระแสโลหิตที่ไปเลี้ยงระบบประสาทกลาง ทำให้เลือดไปเลี้ยงระบบประสาททรงตัวไม่พอ อาจเกิดจากไขมันในเลือดสูง, โรคความดันโลหิตสูง, การสูบบุหรี่ (สารนิโคติน ทำให้เส้นเลือดตีบตัว), การดื่มกาแฟ ชา เครื่องดื่มน้ำอัดลม (สารคาเฟอีน ทำให้เส้นเลือดตีบตัว), เบาหวาน, เลือดข้นผิดปกติ, ซีด, กระดูกคอเสื่อม หรือมีหินปูนบริเวณกระดูกคอออกไปกดหลอดเลือดขณะมีการหันศีรษะหรือแหงน, เครียด หรือวิตกกังวล (ทำให้เส้นเลือดตีบตัวชั่วคราว), โรคหัวใจ (หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือหัวใจขาดเลือด)

- การเสื่อมของระบบประสาทกลางที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการทรงตัว

- การติดเชื้อของระบบประสาท

### 3. สาเหตุอื่นๆ

เช่น โรคแพ้ภูมิตัวเอง (autoimmune disease), โรคต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อยผิดปกติ (hypothyroidism), โรคเลือด [มะเร็งเม็ดเลือดขาว, เกล็ดเลือดสูงผิดปกติ, ซีด, เลือดออกง่ายผิดปกติ], โรคหลอดเลือดแข็งและตีบจากโรคไขมันในเลือดสูง, โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคกระดูกต้นคอเสื่อม, โรคไต, ระดับยูริกในเลือดสูง, โรคความดันโลหิตต่ำ, โรคภูมิแพ้

### 4. ไม่ทราบสาเหตุ

การวินิจฉัยสาเหตุของอาการเวียนศีรษะ อาศัยการซักประวัติ, การตรวจร่างกาย โดยเฉพาะ การตรวจทางหู คอ จมูก, การตรวจตา, การตรวจเส้นประสาทสมอง และ ระบบประสาทกลาง, การวัดความดันโลหิต ท่านอน ท่านั่ง และทำยืน (เพื่อตรวจหาความดันเลือดต่ำขณะเปลี่ยนท่า) และการตรวจพิเศษ เช่น

- การเจาะเลือด เพื่อหาภาวะซีด, เลือดข้น, มะเร็งเม็ดเลือดขาว, เกล็ดเลือดมากผิดปกติ, เบาหวาน, ระดับไขมันในเลือดที่สูง, ระดับยูริกในเลือดที่สูง, การอักเสบของร่างกาย (ESR) ซึ่งอาจบ่งถึงโรคแพ้ภูมิตัวเอง, โรคไต, การติดเชื้อซิฟิลิส หรือเอดส์, การทำงานของต่อมธัยรอยด์ที่ผิดปกติ, ระดับน้ำตาลในเลือดที่ต่ำเกินไป

- การตรวจปัสสาวะ เพื่อดูว่ามีโรคไตหรือไม่
- การตรวจการได้ยิน
- การตรวจหาความผิดปกติของหัวใจ (EKG)
- การตรวจคลื่นสมองระดับก้านสมอง (brainstem electrical response audiometry)

โดยใช้เสียงกระตุ้นทางเดินประสาทที่ผ่านหู ตั้งแต่หูชั้นใน, ประสาทสมองที่เกี่ยวกับการได้ยิน ไปสู่ก้านสมอง และผ่านไปที่ลิบสมอง วิธีนี้จะตรวจความผิดปกติของโรคในสมองส่วนกลางได้รวดเร็วและแม่นยำ

- การตรวจระบบประสาททรงตัวโดยเครื่องวัดการทรงตัว เพื่อแยกความผิดปกติของภาวะข้อเสื่อมจากโรคหูชั้นในและโรคของสมอง

- การถ่ายภาพรังสีกระดูกคอ
- การถ่ายภาพรังสี เช่น เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง (CT scan) หรือ เอ็กซเรย์

สนามแม่เหล็ก (MRI)

- การตรวจการไหลเวียนของกระแสโลหิต ผ่านเส้นเลือดใหญ่ไปสู่สมอง โดยใช้อัลตราซาวนด์ ซึ่งจะบอกแรงดันเลือด ความเร็วของการไหล และความไม่สมดุลของการไหลเวียนของกระแสโลหิตได้

## การรักษา

### 1. การรักษาตามอาการ

- ให้อาการที่กดการรับรู้ของประสาททรงตัว เพื่อให้หายจากอาการเวียนศีรษะ
- ให้อาการสงบ หรือระงับประสาท
- ให้อาการบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ให้อาการขยายหลอดเลือด เพื่อเพิ่มเลือดไปเลี้ยงระบบประสาททรงตัว ซึ่งการให้อาการดังกล่าวนี้ เป็นการรักษาปลายเหตุ
- เมื่ออาการเวียนศีรษะน้อยลงแล้ว ควรให้เริ่มการบริหารระบบทรงตัว (head balance exercise) เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสมดุลของระบบประสาททรงตัวได้ การบริหารดังกล่าวเป็นการฝึกฝนการปรับวิสัยการทรงตัวต่อตัวกระตุ้นสมมุติที่สร้างขึ้น จะสร้างนิสัย“เคยชิน”ต่อสภาวะนั้น ๆ ให้เกิดขึ้นในอวัยวะทรงตัว เพื่อให้สามารถใช้การทรงตัวได้อย่างดีในสภาวะต่างๆ ได้แก่ การฝึกบริหารสายตา ฝึกกล้ามเนื้อ คอ แขนขา ฝึกการเคลื่อนไหวศีรษะและคอ รวมทั้งการเดิน และ ยืน

### ถ้าผู้ป่วยหายเวียนศีรษะแล้ว ควรป้องกันไม่ให้มีอาการเวียนศีรษะอีก โดย

- หลีกเลี่ยงเสียงดัง
- ถ้าเป็นโรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, ไต, โรคกรดจุกในเลือดสูง, โรคซีด, โรคเลือด ควบคุมโรคให้ดี
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีพิษต่อประสาททรงตัว เช่น aspirin, aminoglycoside, quinine
- หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ หรือการกระทบกระเทือนบริเวณหู
- หลีกเลี่ยงการติดเชื้อของหู หรือการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน
- ลดอาหารเค็ม หรือเครื่องดื่มบางประเภท เช่น กาแฟ, ชา, เครื่องดื่มน้ำตาล, เครื่องดื่มแอลกอฮอล์, งดการสูบบุหรี่
- พยายามออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มเลือดไปเลี้ยงระบบประสาททรงตัว, ลดความเครียด วิตกกังวล และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

### 2. การรักษาตามสาเหตุของโรค

### 3. การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องขณะเวียนศีรษะ

- เมื่อมีอาการเวียนศีรษะขณะเดิน ควรหยุดเดินและนั่งพัก เพราะการฝืนเดินขณะเวียนศีรษะอาจทำให้ผู้ป่วยล้ม และเกิดอุบัติเหตุได้ เช่นกัน ถ้าอาการเวียนศีรษะเกิดขณะขับรถหรือขณะทำงาน ควรหยุดรถข้างทางหรือหยุดการทำงาน โดยเฉพาะการทำงานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องจักรกล ซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุได้ ถ้าเวียนมากควรนอนบนพื้นราบที่ไม่มีเคลื่อนไหว เช่น พื้น ผู้ป่วยควรมอง

ไปยังวัตถุที่อยู่หนึ่ง ไม่เคลื่อนไหว ถ้าอาการเวียนศีรษะน้อยลง ค่อย ๆ ลุกขึ้น แต่อาจรู้สึกง่วงหรือ  
เพลียได้ ถ้า่วงแนะนำให้นอนหลับพักผ่อน หลังตื่นนอนอาการมักจะดีขึ้น

- ไม่ควรว่ายน้ำ, ดำน้ำ, ปีนป่ายที่สูง, เดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว หรือเชือกข้ามคูคลอง,  
ขับรถ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ขณะมีอาการเวียนศีรษะเพราะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

- หลีกเลี่ยงสารคาเฟอีน (ชา น้ำอัดลม กาแฟ) การสูบบุหรี่ ซึ่งจะลดเลือดที่ไปเลี้ยง  
ระบบประสาททรงตัว

- พยายามอย่ารับประทานอาหาร หรือดื่มมากนัก จะได้มีโอกาสอาเจียนน้อยลง

- พยายามหลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ ในระหว่างเกิดอาการ ได้แก่  
การหมุนหันศีรษะไว ๆ, การเปลี่ยนท่าทางฉับพลันอย่างรวดเร็ว, การก้ม เงยคอ หรือหันอย่าง  
เต็มที่

- พยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นทำให้เกิด อาการเวียนศีรษะ เช่นความเครียด, ความ  
วิตกกังวล, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, สารก่อภูมิแพ้ (ถ้าแพ้), การเดินทางโดยทางเรือ, การ  
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- รับประทานยาที่แพทย์ให้รับประทาน เวลาเวียนศีรษะ