

# โธ่! ไมเกรน

รศ.นพ.รังสรรค์ ชัยเสวีกุล

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ไมเกรน เป็นโรคที่ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะเรื้อรังชนิดหนึ่ง ที่มีความแตกต่างจากโรคปวดศีรษะทั่วไปอย่างคาดไม่ถึง ปัจจุบันสาเหตุของไมเกรนยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด มีอยู่หลายทฤษฎีที่เชื่อว่าน่าจะเป็นไปได้ โดยเชื่อกันว่าอาจจะเกิดจากความผิดปกติชั่วคราวของระดับสารเคมีในสมอง การสื่อกระแสประสาทในสมอง หรือการทำงานที่ผิดปกติไปของหลอดเลือดสมองชั่วคราว และจากข้อมูลทางระบาดวิทยา ปัจจุบันเชื่อว่าไมเกรนสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ แต่จะเกิดอาการหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มากกระทบ

## อาการอย่างไรถึงเรียกไมเกรน

อาการปวดศีรษะไมเกรนต่างจากอาการปวดศีรษะธรรมดาตรงที่ว่า อาการปวดศีรษะธรรมดา มักจะปวดทั่วทั้งศีรษะ ส่วนใหญ่เป็นอาการปวดตื้อๆ ที่ไม่รุนแรงนัก และมักจะไม่มีอาการอื่น เช่น คลื่นไส้ร่วมด้วย ส่วนใหญ่จะหายได้เองเมื่อได้นอนหลับสนิทไปพักใหญ่ แต่ไมเกรน มักจะปวดตุ้บๆ เป็นระยะๆ แต่ก็มีบางคราวที่ปวดแบบตื้อๆ ส่วนมากจะปวดรุนแรงปานกลางถึงรุนแรงมาก โดยจะค่อยๆ ปวดมากขึ้นทีละน้อยจนกระทั่งปวดรุนแรงเต็มที่แล้วจึงค่อยๆ บรรเทา อาการปวดลงจนหาย มักจะปวดข้างเดียว หรือเริ่มปวดข้างเดียวก่อนแล้วจึงปวดทั้งสองข้าง และแต่ละครั้งที่ปวดมักจะย้ายข้างไปมาหรือย้ายตำแหน่งได้ แต่บางครั้งก็อาจจะปวดทั้งสองข้างขึ้นมาพร้อมๆ กันตั้งแต่แรก

## ใครติดอันดับเป็นไมเกรน

โรคปวดศีรษะไมเกรนส่วนใหญ่จะเป็นในผู้ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย มักเป็นในผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์และจิตใจสูง แต่ก็อาจเกิดในผู้ที่สุขภาพจิตดีก็ได้

## รู้ได้อย่างไรว่าเป็นไมเกรน

อาการปวดศีรษะที่เกิดจากโรคไมเกรน แพทย์ต้องทำการวินิจฉัยจากลักษณะจำเพาะของอาการปวดศีรษะ อาการที่เกิดร่วมด้วย ตรวจร่างกายพบว่าสมองทำงานปกติดี และไม่พบความผิดปกติของร่างกายส่วนอื่นๆ ที่จะทำให้ปวดศีรษะได้ด้วย

- ลักษณะต่างๆ ของอาการปวด ได้แก่ ตำแหน่ง ความรุนแรง ลักษณะการปวด การดำเนินของการปวด

- อาการที่เกิดร่วมด้วย คลื่นไส้ เวียนหัว

- ไม่พบความผิดปกติของการทำงานของสมองหรืออวัยวะต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดอาการปวด เช่น ความคิดอ่านเรื่องช้า มองเห็นภาพซ้อน แขนขาอ่อนแรง เดินเซ ไข้ ตาแดง ตาโปน มีน้ำมูก กลิ่นเหม็น เป็นต้น

- ปัจจัยกระตุ้นอาการปวด เช่น ความเครียด แสงจ้าๆ อาหารบางชนิด อดนอน

- ปัจจัยทุเลาอาการปวด เช่น การนอนหลับ การนวดหนังศีรษะ ยา การกดจุด

นอกจากนี้ แพทย์อาจต้องสอบถามอาการและตรวจร่างกายผู้ป่วยเพิ่มเติมในกรณีที่เป็นเพื่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้อง ปัญหาที่พบบ่อยที่เห็นได้ชัดคือ เสียสุขภาพกายต้องทรมานจากความปวด บางรายปวดรุนแรงมากจนแทบอยากจี้จะงัดเอาหัวชนฝาผนัง บางรายปวดข้ามวันข้ามคืนจนนอนหลับไม่สนิท บ้างก็คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลียจนเสียสมรรถภาพการเรียนการทำงาน ไมเกรนเป็นโรคหนึ่งที่ทำให้ผู้ทำงานประเภทใช้ความคิด ต้องขาดงานเป็นจำนวนมาก ทำให้สูญเสียทางเศรษฐกิจไม่น้อย ถ้าเป็นบ่อยและรุนแรงมากๆ ก็ทำให้เสียสุขภาพจิตได้ บ้างก็จะวิตกกังวลว่าอาจจะเป็นเนื้องอกในสมอง ไมเกรนช่วยได้

**วิธีการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคไมเกรนที่สำคัญคือ** การบรรเทาอาการปวดศีรษะ และการป้องกันไม่ให้เกิดหรือลดความถี่ ความรุนแรงของอาการ การบรรเทาอาการปวดศีรษะนั้น อาจไม่จำเป็นต้องใช้ยา เช่น การนวด การกดจุด การประคบเย็น การประคบร้อน หรือการนอนหลับ ในรายที่ไม่ได้ผลหรืออาการปวดรุนแรงจำเป็นต้องใช้ยาแก้ปวด

**สำหรับการป้องกันไม่ให้เกิดหรือลดความถี่ ความรุนแรงของอาการปวดศีรษะนั้น ที่สำคัญมีอยู่ 2 วิธี**

วิธีแรก คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ร่วมกับการกำจัดความเครียดอย่างเหมาะสม

วิธีที่สอง คือ กินยาป้องกันไมเกรน แพทย์จะแนะนำให้กินยาป้องกันก็ต่อเมื่อปวดศีรษะบ่อยมาก เช่น สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้งขึ้นไป หรือแม้จะปวดไม่บ่อยแต่รุนแรงมากหรือนานต่อเนื่องกันหลายวัน ยาป้องกันไมเกรนนั้นมีอยู่หลายชนิด ยาแต่ละชนิดจะมีผลข้างเคียงต่างกันไป จะต้องเลือกชนิดและปรับขนาดยาให้เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายไป แนะนำให้กินยาป้องกันต่อเนื่องจนอาการสงบลงนาน 6 - 12 เดือน จึงลองหยุดยาได้ เมื่อกำเริบขึ้นอีกจึงเริ่มกินใหม่

แม่ไมเกรนจะเป็นโรคที่เรื้อรัง แต่สามารถควบคุมให้โรคสงบ  
ลงได้ หากรู้จักรับมือกับอาการที่เกิดขึ้น