

เมื่อมีอาการผู้ป่วยควรมาพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง การรักษาต้องหาสาเหตุที่แท้จริง แต่หากไม่พบสาเหตุของโรคที่ชัดเจน อาจรักษาโดยบรรเทา หรือควบคุมอาการเวียนศีรษะเท่านั้น การรักษาหลัก ได้แก่

1 การใช้อาหารรับประทาน ได้แก่ ยาระงับอาการเวียนศีรษะ เป็นการรักษาตามอาการ ยารักษาเฉพาะโรค ได้แก่ โรคเมเนียร์ เป็นต้น

2 การผ่าตัด ในกรณีที่รักษาด้วยยาแล้วไม่ดีขึ้น หรือมีสาเหตุจากเนื้องอกของเส้นประสาท

3 การบริการร่างกาย เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพการทรงตัวโดยการบริหารลำตัวและศีรษะ



4 การบริการร่างกายทั่วไป เป็นการบริการที่ไม่เป็นระบบ แต่ผู้ป่วยจะมีความสุขกับวิธีนี้มากกว่า โดยให้เลือกปฏิบัติข้อใดก็ได้ดังต่อไปนี้ วันละ 20 นาที หรือมากกว่า เช่น

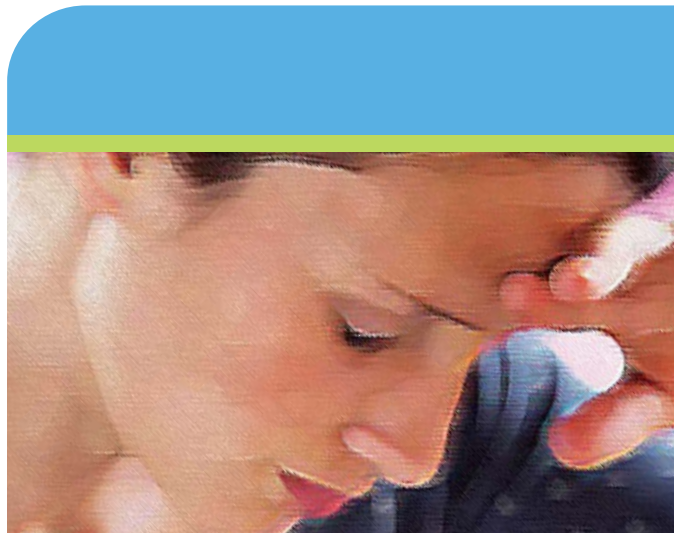
- 4.1 ไปนั่งชมกีฬาในสถานที่จริงๆ เช่น แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ ฟุตบอล
- 4.2 เดินเล่น ชมนกชมไม้ มองพื่น มองท้องฟ้า ก้มหยิบเก็บของ (ต้องมีผู้ช่วย) หัดเดินบนฟูก เป็นต้น
- 4.3 เล่นกีฬาเบาๆ ที่ชอบ เช่น ปิงปอง เลี้ยงลูกบาสเกต พัตกอล์ฟ เป็นต้น (ห้ามว่ายน้ำ)



ที่ปรึกษา  
อ.พญ.ตลจิตต์ ทวีโชติภัทร

ผู้เรียบเรียง  
อ.ปิยานี ณ นคร  
ดร.ณิ กาญจนคุณกร  
หน่วยตรวจหู คอ จมูก

จัดทำโดย  
งานพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ  
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652  
พ.ศ. 2554



มารู้จักอาการ  
เวียนศีรษะกันเถอะ



## อาการเวียนศีรษะ

**อาการเวียนศีรษะ:** เป็นอาการที่ใช้อธิบายความรู้สึกไม่สบาย ที่เกิดจากการรบกวนสภาวะการรับรู้สภาพการทรงตัวของร่างกาย เกิดจากความผิดปกติของระบบการทรงตัวระบบใดระบบหนึ่งหรือหลายระบบ ได้แก่ สายตา ระบบรับรู้ความรู้สึกของข้อต่อทั่วร่างกาย ระบบประสาท การทรงตัวในหูชั้นในและระบบประสาทกลาง ได้แก่ สมอมน้อย และทางเดินประสาท ซึ่งทำหน้าที่รวบรวมสัญญาณประสาทจากระบบทั้ง 3

**อาการเวียนศีรษะหมุน** เป็นความรู้สึกหลอนว่าได้มีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติของสิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือของตนเอง หรือเสียการทรงตัวทำให้ผู้นั้นไม่สามารถควบคุมการทรงตัวในลักษณะปกติได้ ผู้ป่วยมักมีอาการเวียนหมุนสิ่งแวดล้อมหมุน บ้าน โຕะ แก้วอี้ รอบตัวหมุน หรือพลัดตกลงจากเตียง แต่ความจริงตัวเองและสิ่งแวดล้อมไม่ได้หมุน อาการเวียนศีรษะชนิดนี้ค่อนข้างรุนแรง และมักมีคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย ผู้ป่วยจะตกใจมากเพราะไม่สามารถควบคุมการทรงตัวได้ และอาจมีอาการแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น ใจเต้นแรง เหงื่อแตก สาเหตุของอาการเวียนศีรษะชนิดนี้คือความผิดปกติของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นใน

## โรค:โรบบังที่เป็นสาเหตุของอาการเวียนศีรษะ

### 1 โรคหูชั้นในผิดปกติ

เช่น โรคเมเนียร์หรือโรคบวมน้ำ โรคบีพีพีวี (BPPV) เป็นต้น อาจเกิดขึ้นเองโดยไม่ทราบสาเหตุ บางรายอาจมีประวัติโรคทางหูหรืออุบัติเหตุมาก่อน โรคกลุ่มนี้ก่อให้เกิดอาการเวียนศีรษะที่พบบ่อยที่สุด โดยจะเป็นแบบหมุนหรือโคลงเคลงมักมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ขณะเกิดอาการผู้ป่วยมักจะต้องอยู่นิ่งๆ ถ้าเคลื่อนไหวศีรษะ จะทำให้มีอาการมากขึ้น มักเป็นขณะเปลี่ยนท่าทาง เช่น ลุกจากเตียงนอน ล้มตัวลงนอน หรือตะแคงซ้ายขวา บางรายมีอาการหูอื้อหรือมีเสียงรบกวนในหูร่วมด้วย

### 2 การอักเสบติดเชื้อ

เชื้อไวรัสเป็นสาเหตุที่พบบ่อย มักจะเป็นหวัดหรือระบบทางเดินหายใจอักเสบนำมาก่อน ถ้าเชื้อลามเข้าหูชั้นในและเส้นประสาท จะเกิดการอักเสบส่งผลให้มีอาการเวียนศีรษะรุนแรง และเป็นอยู่หลายวัน แต่การได้ยินมักจะปกติดี สำหรับการอักเสบของหูชั้นในที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย อาการจะรุนแรงมากและอาจสูญเสียการได้ยิน พบในผู้ที่มีประวัติโรคการอักเสบของหูส่วนกลาง โรคหูน้ำหนวก แล้วโรคลุกลามเข้าไปในหูชั้นใน

### 3 จากอุบัติเหตุ

ที่ทำอันตรายต่อหูชั้นใน โดยเฉพาะอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นใน จะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะอย่างมาก ร่วมกับคลื่นไส้อาเจียน บางรายอาจสูญเสียการได้ยินร่วมด้วยอาการเป็นนานหลายวันถึงสัปดาห์ หลังจากนั้นจะค่อยๆ ดีขึ้น

### 4 โรคเนื้องอกเส้นประสาทการทรงตัวหรือเส้นประสาทการได้ยิน

มักพบอาการเสื่อมการได้ยิน ร่วมกับอาการมี เวียนศีรษะ อาจมีเสียงรบกวนในหู ในรายที่ก้อนเนื้องอก ขนาดใหญ่ที่ไม่ได้รับการรักษา อาจมีอาการชาที่ใบหน้าซีกนั้น มีอัมพาตของใบหน้า เดินโซเซ หรืออาการทางสมองอื่นๆ เนื่องจากก้อนเนื้องอกไปกดเส้นประสาท

### 5 ระบบการไหลเวียนเลือด

ถ้าเลือดไหลเวียนไปสมองไม่เพียงพอ อาจทำให้เกิดอาการมีเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลมได้ เกือบทุกคนเคยมีอาการชนิดนี้มาก่อน เช่น ลุกขึ้นยืนเร็วๆ จากท่านอนหรือท่านั่งยองๆ นานๆ คนปกติมักจะสามารถหายได้เอง แต่ผู้ป่วยจะเกิดอาการค่อนข้างบ่อย สาเหตุเกิดจากความดันโลหิตต่ำ เส้นเลือดตีบตัน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือโลหิตจาง เป็นต้น นอกจากนี้ สารนิโคตินในบุหรี่ สารคาเฟอีนในกาแฟ ภาวะเครียด วิตกกังวล จะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองลดลง และไปเลี้ยงอวัยวะการทรงตัวที่หูส่วนในไม่เพียงพอ ก็จะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะแบบหมุนได้

### 6 โรคทางระบบประสาท

มักมีอาการเวียนศีรษะร่วมกับอาการทางระบบประสาทอื่นๆ เช่น แขนขาอ่อนแรง ชาขอบปากและแขนขา กลืนลำบาก พูดลำบาก เห็นภาพซ้อน

### 7 โรคภูมิแพ้

บางคนอาจเวียนศีรษะ เมื่อได้รับสิ่งที่แพ้ เช่น สูดดมฝุ่น เกสรดอกไม้ กินอาหารบางชนิด หรือเชื้อรา เป็นต้น

