

# Articles from Ramamental

## โรคแพนิค (Panic Disorder)

2011-12-02 21:12:12 admin

พญ. นิดา ลิ้มสุวรรณ



ถ้าใครไม่รู้จักโรคนี้ฟังอาการดูแล้ว อาจจะรู้สึกแปลกๆนิดหน่อย แต่สำหรับคนที่เป็โรคนี้ อาการเหล่านี้มักจะไม่ใช้น้อยเลย อาการที่วาคืออยู่ดีๆไม่มีปไม่มีขลุ่ย ก็เกิดอาการใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อแตก ตัวสั่น รู้สึกหายใจไม่อิ่ม หายใจขัดข้อง ไม่สบายท้อง ปนป่วนในท้อง วิงเวียนคล้ายจะเป็นลม เมื่อมีอาการเหล่านี้ก็เกิดความรู้สึกว่าเรากำลังจะเป็นอะไรไปรีเปลา บางคนรู้สึกเหมือนเราไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ บางคนคิดว่าเรากำลังมีอาการของโรคหัวใจ และกำลังจะตายรีเปลา อาการเกิดขึ้นประมาณ 15 – 20 นาทีแล้วค่อยๆหายไป ผู้ป่วยหลายคนพยายามโทรหาคนที่ใกล้ขีดเพื่อให้พาไปโรงพยาบาล แต่พอไปถึงโรงพยาบาลแพทย์ตรวจดู กลับไม่พบความผิดปกติอะไร หัวใจเต้นเป็นปกติดี ยิ่งทำให้งงไปกันใหญ่ว่าเกิดอะไรขึ้น พอกลับบ้านมาไม่กี่วันก็มมีอาการแบบเดิมอีก จนบางคนไม่กล้าอยู่คนเดียวเพราะกลัวว่าจะมีอาการ ขึ้นมาอีก แล้วถ้าเป็นอะไรไปจะไม่มีใครช่วยได้...

อาการแบบนี้จริงๆแล้วสามารถพบได้ในหลายโรค เช่น โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคต่อมไทรอยด์ทำงานมากผิดปกติ โรคไมเกรน โรคลมชักบางประเภท และสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีการใช้สารบางอย่างที่กระตุ้นให้เกิดอาการเช่นนี้ ที่พบบ่อยก็คือ คาเฟอีน แต่ถ้าตรวจไม่พบอาการผิดปกติจากโรคเหล่านี้...คุณอาจจะเป็โรคแพนิค หรือ **Panic Disorder**

โรคนี้มักเกิดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและสามารถเกิดร่วมกับโรคอื่นได้ เช่น โรคซึมเศร้า สาเหตุของโรคนี้เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติ (automatic nervous system) ทำงานผิดปกติไป ถ้าจะเปรียบเหมือนรถยนต์ก็เรียกได้ว่าเครื่องยนต์กำลังทำงานรวนไป เนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติควบคุมการทำงานของร่างกายในหลายส่วน อาการที่เกิดขึ้นจึงเกิดหลายอย่างพร้อมกันทั้งการเต้นของหัวใจ การหายใจ การออกของเหงื่อ ฯลฯ การทำงานของระบบดังกล่าวต้องอาศัยสารเคมีในสมองเป็ส่วนสำคัญในการควบคุมการทำงาน

ดังนั้นการรักษาที่ได้ผลดีและตรงกับสาเหตุก็คือการรับประทานยา เพื่อช่วยปรับสมดุลการทำงานของสารเคมีในสมองดังกล่าว อาการเหล่านี้ก็จะหายไปได้ นอกจากนี้การดูแลจัดการกับตัวเองเมื่อมีอาการก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการบอกกับตัวเองว่าเราไม่ได้เป็นอะไรมากนัก ไม่ได้เป็โรคหัวใจ ไม่ได้กำลังจะตาย เราแค่มีอาการแพนิค

คำเปรียบ สักพักอาหารเหล่านี้ก็จะหายไปเอง หายใจเข้าออกลึกๆสักพักหรือใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โรคแพนิคเป็นโรคที่น่ากลัวสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้...บางคนบอกว่าเป็นโรคที่น่ารำคาญมากที่สุดทีเดียว...แต่ถ้าดูแลรักษาถูกต้องแล้ว...ผู้ป่วยก็สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติเช่นเดียวกับผู้อื่นในสังคม



**Ramamental**

Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email