

แค่ปวดหัว?

เช็กให้ชัดว่าไม่เป็นหลอดเลือดสมอง

ในภาวะที่ยุงเหยิงในปัจจุบันหลายคนเคยชินกับอาการปวดหัว อันเป็นอาการใกล้ตัวและเกิดซ้ำบ่อยจนคิดว่าแค่กินยาก็หาย ซึ่งนอกจากความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือจากอาการป่วยไข้ไม่สบายแล้ว อาการปวดหัวยังซ่อนสาเหตุอีกมากมาย ที่มีทั้งแบบที่สามารถรักษาหายได้ด้วยตนเอง และอาการที่เป็นอันตราย

สำหรับอาการปวดหัวที่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยตัวเอง มีสาเหตุจากพฤติกรรมของเรา ได้แก่ ความเครียด การทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ การใช้สายตามากเกินไป เช่น จ้องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือใช้สายตาในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น อ่านหนังสือในที่แสงน้อย ในบางรายอาจเกิดจากต้อกระจกมากเกินไป หรือปวดหัวอันมีผลพวงมาจากอาการไข้ เป็นต้น ซึ่งอาการปวดหัวเหล่านี้ จะรบกวน





การใช้ชีวิตประจำวันเล็กน้อย แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยการปรับพฤติกรรม พักผ่อน หรือรับประทานยาบรรเทาอาการก็จะทุเลาลงหรือหายเป็นปกติ

ผศ.นท.นพ.สรยุทธ ชำนาญเวช รองหัวหน้าภาควิชา ศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวถึงอาการปวดหัวที่ผิดปกติและจำเป็นต้องพบแพทย์อย่างเร่งด่วนว่า หากคุณมีอาการปวดศีรษะรุนแรงแบบฉับพลัน พูดไม่ชัด มีอาการมึนงง สับสน แขนขาชาหรืออ่อนแรงฉับพลัน หรือหมดความรู้สึกทำให้ทรงตัวลำบาก นี่อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง

“อาการเวียนศีรษะเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยๆ ในเวชปฏิบัติ ผู้ป่วยจะทราบมาจากการทรงตัวลำบาก อาการเหมือนตัวลอย เคี้ยว เหมือนเดินบนพื้นที่ไม่สม่ำเสมอ มีความรู้สึกเหมือนเดินบนพื้นเอียง ไม่เท่ากันด้านซ้ายด้านขวา คลื่นไส้อาเจียนรวมถึงอาการบ้านหมุน อาการเวียนศีรษะนี้พบได้ประมาณร้อยละ 3-10 ของผู้ป่วยที่มีอาการมาที่ห้องฉุกเฉินในโรงพยาบาล และในผู้ป่วยกลุ่มนี้ เมื่อทำการตรวจด้วยการถ่ายภาพ MRI สมอง ก็มีประมาณร้อยละ 6-10 ของผู้ป่วยที่ไม่พบความผิดปกติจาก MRI สมอง”

ในกรณีที่สงสัยว่าผู้ป่วยจะมีความผิดปกติของหลอดเลือดสมองหรือไม่ ให้คนใกล้ชิดสังเกตอาการ 3 ประการ หากมีเพียง

ข้อใดข้อหนึ่งก็แนะนำให้รีบนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ประกอบด้วย

1) อาการหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว โดยสังเกตว่าใบหน้ามีการขยับได้เหมือนกันทั้งด้านซ้ายหรือขวา

2) ให้ผู้ป่วยพูดออกเสียง หรือพูดตามคำที่ผู้ตรวจพูดแล้ว สังเกตว่าผู้ป่วยสามารถออกเสียงได้ชัดเจนหรือไม่

3) ให้ผู้ป่วยหลับตาแล้วยกแขนที่ศอกทั้งสองข้างเหยียดตั้งขู่สูงขึ้น แล้วสังเกตว่ามีการอ่อนแรงของแขนข้างใดข้างหนึ่งหรือไม่

อาการเวียนศีรษะอาจเป็นอาการเตือนหนึ่งของภาวะความผิดปกติของหลอดเลือดสมอง (STROKE) ทั้งนี้ หากดูผิวเผินผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็มักไม่มีอาการผิดปกติ แต่สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญในการสังเกตคือ

1. อาการผิดปกติของความรู้สึกของใบหน้าหรือแขนขาฝั่งตรงข้ามต่อความรู้สึกร้อนหรือเย็น และความรู้สึกรับรู้ความแตกต่างของความคมของเข็มระหว่างสองจุด

2. มีอาการทรงตัวลำบากหรือไม่

3. มีอาการที่ดวงตา เช่น หนังตาตกหรือไม่ หากพบมีอาการในข้อใดข้อหนึ่งร่วมกับผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะร่วมด้วย ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลเพราะผู้ป่วยที่เวียนศีรษะรายนี้อาจมีความผิดปกติของหลอดเลือดในสมองร่วมด้วย

ภาวะความผิดปกติของหลอดเลือดสมอง (STROKE) เป็นภาวะความผิดปกติที่เกิดขึ้นทันทีทันใด มักไม่มีการเตือนล่วงหน้า แต่หากประชาชนทั่วไปมีความรู้เบื้องต้นบ้างในการสังเกตคนใกล้ตัว ก็อาจจะเป็นประโยชน์ในการตรวจพบความผิดปกติทางระบบประสาทบางอย่างที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งเป็นอาการที่คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ง่าย และหากสังเกตพบเพียงข้อใดข้อหนึ่งการรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลภายในช่วงเวลา 3 ชั่วโมงแรก นับตั้งแต่สังเกตพบอาการผิดปกติ ผู้ป่วยก็จะสามารถได้รับการรักษาและมีโอกาสลดความพิการหรือเสียชีวิตได้

ผศ.ดร.อุ.ว.สฤษฎ์ ชำนาญเวช
รองหัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์
ภาควิชาศัลยศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล