

รักษาอาการไมเกรน...ด้วยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 3 มิ.ย. 2552

การรักษาอาการ ไมเกรน ด้วยอาหาร

อาการปวดศีรษะจากไมเกรนหลายๆ คนคงรู้ซึ้งดี วันนี้มีคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีรักษามาฝากค่ะ...

ไมเกรนคืออะไร

อาการ ปวดหัวแบบ ไมเกรน จะเป็นอาการปวดที่สร้างความรำคาญ ทรมานให้กับผู้ป่วย โดยจะมีตั้งแต่ระดับปานกลางไปจนถึงมากจนกระทบกับการดำรงชีวิตประจำวัน อาจมีอาการปวดตุบๆ แกวขมับ หรืออาจจะปวดบริเวณหน้าตาเหมือนหัวใจเต้นตุบๆ ที่ปวดน้อยๆ มักจะไม่ใช่ไมเกรน อาการปวดไมเกรน อาจปวดได้นาน 2-3 วันหรืออาจจะปวด 2-4 ชั่วโมง และอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียน อาการปวดไมเกรนเวลาหายปวดจะหายสนิท อาการปวดไมเกรน มักจะมีการนำมาก่อนที่จะเกิดอาการปวด เรียก Aura อาจจะมีแสงแวบ แสงจาง ตาพร่ามัว ซึ่งเป็นช่วงสั้นๆ ก่อนจะมีอาการปวดไมเกรนเสมอไปที่ว่าอาการปวดหัวข้างเดียวคืออาการปวดไมเกรน อาจเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น คอตีบหอม นื่องอก เป็นต้น

สารอาหารที่มีหลักฐานการวิจัยว่าช่วยรักษาอาการไมเกรน

สารอาหารที่พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างชัดเจน

- 5-HTP
- แคลเซียม /แมกนีเซียม
- Feverfew
- Riboflavin (Vitamin B2)

สารอาหารที่พบว่าน่าจะมีผล

- St. John's wort

นอกจากนี้แล้วอาหารพวก วิตามินบี ก็มีรายงานว่าสามารถช่วยในรายที่มีอาการไมเกรน บ่อยได้ อีกทั้งการรับประทานอาหารพวกปลาซึ่งจะมีสารอาหาร Omega-3 ก็จะทำให้ลดการเกิดอาการไมเกรนได้

วิธีรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ทั้ง แคลเซียม และ แมกนีเซียม สารอาหารที่ดีในการช่วยป้องกันอาการไมเกรน คือพวกมันจะไปบำรุงระบบหลอดเลือดและการทำงานของสารสื่อประสาท ยังมีรายงานว่าคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับไมเกรนมักจะมีอาการขาด แมกนีเซียม และทั้ง แคลเซียม และ แมกนีเซียมเป็นสารอาหารที่สามารถรับประทานต่อเนื่องได้โดยไม่มีปัญหา

นอกจากนี้ยังมีสารอาหารอีก 3 ชนิดที่ช่วยป้องกันและลดโอกาสเกิดอาการไมเกรน

ตัวหนึ่งนั่นคือ Feverfew มันจะไปยับยั้งการขยายตัวของหลอดเลือดเล็กๆ ในสมอง ตัวถัดมาคือ 5-HTP มันจะไปช่วยเพิ่มปริมาณ Serotonin ในสมอง ที่จะสามารถยับยั้งการเกิดไมเกรนได้ สุดท้ายก็วิตามินบี2 (Riboflavin) ซึ่งจะช่วยการสร้างเซลล์ของหลอดเลือด ทั้ง 3 ตัวนี้สามารถใช้ร่วมกันหรือรับประทานตัวใดตัวหนึ่ง โดยควรจะรับประทานติดต่อกันอย่างน้อย 3 สัปดาห์

เรามักจะเห็นแพทย์จ่ายยากลุ่ม รักษาอาการซึมเศร้า (Antidepressant) แก่ผู้ป่วย ไมเกรน จึงเชื่อว่า St. John's wort

ซึ่งยังไม่มีการทดสอบในกลุ่มผู้ป่วยไมเกรนและมันมีผลต่อการสร้าง Serotonin เช่นกันก็มีบางท่านเชื่อว่ามันน่าจะมีผลคล้ายกับการรับประทานยากลุ่มรักษาอาการซึมเศร้า (Antidepressant) ถ้าจะรับประทาน St. John's wort ต้องรับประทาน 900 มิลลิกรัมติดต่อกันอย่างน้อย 4-6 สัปดาห์จึงจะเห็นผล

วิธีการรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยไมเกรน

อาหารบางชนิดที่เรารับประทานเข้าอาจจะมีส่วนบางอย่างที่ไปกระตุ้นให้เกิดอาการไมเกรนได้ ดังนั้นผู้มีแนวโน้มว่าจะเป็นโรค ไมเกรน ควรที่จะหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่จะกระตุ้นอาการปวดไมเกรน

- อาหารที่มีไทรามิน (Tyramine) ไทรามินเป็นเอมีนชนิดหนึ่ง พบได้มากในอาหารพวก เนย ชีส ช็อคโกแลต กล้วยสุก ส้ม ไวน์แดง เป็นต้น อย่างไรก็ตามไมใช่คนที่ เป็น ไมเกรน จะตอบสนองต่ออาหารที่มีไทรามินทุกคน
- สารปรุงแต่งอาหาร สารที่แต่งอาหารบางชนิดก็มีผลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการ ไมเกรนได้ เช่น
- สารไนไตรด ไนเตรด ซึ่งจะพบในอาหารพวก เบคอน ไส้กรอก ซาเชมิ แยม
- สารแต่งรส เช่น ผงชูรส แอสปาแตม (Aspartame)

2. ลดการดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน

เนื่องจากสารเหล่านี้หากดื่มในปริมาณมากจะไปมีผลต่อการขยายตัวของหลอดเลือด หรือมีผลต่อสุขภาพการนอนหลับได้ ทำให้มีผลต่อการเกิดไมเกรนได้เช่นกัน

ทีมา จันทรเจ้าขาดอหคอม