

## ระวัง..... 7 อาการปวด ....ที่ไม่ควรมองข้าม

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ค. 2552

**7 อาการปวด ที่ไม่ควรมองข้าม**

### ✖ ปวดศีรษะ

อาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง หรือปวดสุดๆ เท่าที่เคยปวดมาเลยแบบนี้ ต้องพบแพทย์ หากว่าคุณเป็นหวัดแล้วปวดสุดๆ มันอาจจะมีส่วนมาจากไซนัสก็ได้หากไม่เป็นหวัด ก็อาจจะมีส่วนเหตุที่รุนแรง เช่น เลือดออกในสมอง เนื้องอกในสมองก็เป็นได้ ซึ่งบางครั้งต้องอาศัยการซักประวัติ ตรวจร่างกายที่ละเอียด หรือ ต้องใช้เครื่องมือ เช่น CT Scan เพื่อช่วยการวินิจฉัยโรค

### ✖ ปวดหลัง

อาการปวดหลังส่วนล่างหรือ ระหว่าง สบัก ส่วนใหญ่แล้วเรามักจะคิดว่าเป็นอาการของข้ออักเสบ (arthritis) กล้ามเนื้ออักเสบ แต่ก็สามารถเป็นอย่างอื่นได้อีก รวมทั้งโรคหัวใจ หรือ ปัญหาเกี่ยวกับช่องท้อง (Abdominal problems) ที่เป็นอันตรายอีกอย่างหนึ่งก็คือ Aortic Dissection คือเส้นเลือดใหญ่ที่ออกจากหัวใจมีการแยกชั้น ซึ่งอาการปวดอาจจะเป็นไปในลักษณะค่อยๆ ปวดเพิ่มขึ้น หรือ ปวดทันทีทันใดก็ได้ ผู้ที่มีความเสี่ยงมาก ก็คือ ผู้ที่มีโรคความดันสูง ผู้ที่สูบบุหรี่ และเป็นโรคเบาหวานโรคนี้อันตรายมากเช่นเดียวกัน ต้องรีบไปโรงพยาบาลโดยด่วน

### ✖ ปวดเท้า

อาการปวดร้อนที่เท้าและขา (Burning Feet or Legs) มีคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานจำนวนมากไม่ได้รับการรักษา เพราะบางคนไม่ทราบวาทนเองป่วยเป็นโรคดังกล่าว อาการนี้อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งบ่งชี้ในเริ่มแรก โดยจะรู้สึก burning or pins-and-needles sensation ที่เท้าและขานั่นเป็นกฎรูบบบอว่า เกิดความเสียหายขึ้นกับเส้นประสาทเขาแล้ว ในคนไข้ที่เป็นมากๆ โรคเบาหวานจะทำให้เส้นประสาทเสีย เกิดอาการชาที่เท้าแทน ทำให้คนไข้สามารถเดินเหยียบปูหรือได้โดยไม่รู้สึกรู้สึ บางครั้งเกิดเป็นแผลจนเน่าถึงรู้ตัวว่ามีแผลเพราะใดกลิ้งก็มี

### ✖ ปวดขา

อาการปวดบริเวณน่อง (calf) ที่คิดว่าอาการปวดบริเวณนี้เป็นอันตรายก็เพราะสาเหตุของมันอาจจะมาจากเส้นเลือดดำอุดตัน (deep vein thrombosis) หรือ DVT ก็ได้โดยเส้นเลือดที่อุดตันนั้น สามารถเกิดขึ้นที่ deep veins ของขาได้ และโรคนี้เกิดขึ้นกับคนอเมริกันมากถึงปีละ 2 ล้านคน และ ซึ่งที่เราอาจจะเคยได้ยินว่าคนที่นั่งเครื่องบินชั้น Economy Class แล้วเกิดเส้นเลือดดำอุดตัน ก็คือโรคนี้แหละครับ

และเมื่อมันเกิดขึ้น มันก็รบกวนการดำเนินชีวิตมากเสียด้วยและสิ่งที่เป็นอันตรายก็คือ ก้อนเลือดเล็กๆ ที่อุดตันนั้น สามารถที่จะหลุดออกและไปอุดตันที่อื่นแทนซึ่งหากเป็นจุดสำคัญ เช่น ไปอุดตันในปอดก็เป็นอันตรายถึงชีวิต กลุ่มเสี่ยงของโรคนี้

ได้แก่ ผู้ป่วยโรคมะเร็ง โรคอ้วน คนท้อง รวมทั้ง ผู้ที่ต้องเดินทางน่อยู่นานๆ หรือพวกที่หลังผ่าตัด นอนนานๆ ไม่ค่อยได้ขยับเขยื้อนร่างกาย บวกครั้งอาการจะปรากฏออกมาให้เห็นในรูปของการบวม ตึงที่น่องแต่ไม่ปวด หรือทั้งปวดทั้งบวมบริเวณกล้ามเนื้อน่องก็ได้ ไม่เพียงแต่เส้นเลือดดำอุดตันที่อุดตันได้ เส้นเลือดแดงก็สามารถอุดตันได้เช่นเดียวกัน โดยจะมีอาการปวดที่ขา ปวดมาก จะมีอาการชาเย็นร่วมด้วย เย็นแบบรู้สึกได้เลย ขาจะดูซีด แบบนี้ก็ต้องรีบไปพร.ควนเลย ไม่งั้นกล้ามเนื้อจะตาย

### ✖ ปวดหน้าอก

อาการปวด หรือแน่น อึดอัด บริเวณหน้าอก คอ ขากรูไกร ไหล่ แขน หรือ ท้อง (Pain or Discomfort in the Chest, Throat, Jaw, Shoulder, Arm, or Abdomen) อาการปวดแฉนี้ก็เป็นได้จากหลายสาเหตุ โดยอาการปวดบริเวณหน้าอกอาจจะเกี่ยวเนื่องกับโรคหัวใจได้ แต่ดูระวังว่า ภาวะที่เกิดจากหัวใจนั้น โดยทั่วไปจะแสดงออกมาในรูปของการแน่น อึดอัด ไม่สบาย มากกว่าอาการปวด โดยผู้ป่วยโรคหัวใจจะอธิบายไว้ว่า เหมือนกับมีฆางมาทับอยู่บนหน้าอกนั้นแหละ ส่วนตำแหน่งที่รู้สึกไม่สบายนั้น มักจะเป็นส่วนบนของหน้าอก คอ ขากรูไกร ไหล่ชาย หรือแขน อาจมีอาการอื่นรวมด้วย

เช่น เหงื่อออกท่วมตัว จะเป็นลม หน้ามืดซีด แบบนี้ต้องรีบไป โรงพยาบาล โดยด่วนเลย บางครั้งอาจมีอาการปวดท้องก็มักจะเกิดขึ้นร่วมกับอาการคลื่นไส้ ซึ่งคนจำนวนไม่น้อยเขาใจผิดคิดว่ามันเป็นอาการของโรคจากทางเดินอาหาร ( GI Distress) จริงๆ แล้วเป็นอาการของกล้ามเนื้อหัวใจที่ผนังด้านซ้ายขาดเลือด แต่สำหรับอาการของผู้หญิงนั้น จะดูยากกว่าเพราะผู้ป่วยมักจะคิดว่าเป็นอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารเช่น ท้องอืด แน่น หรือ ความรู้สึกปั่นป่วนในท้อง มักไม่ค่อยคิดว่า ตนเองอาจมีโรคหัวใจ ส่วนใหญ่จะมีอาการเหนื่อยร่วมด้วย อีกทั้งโอกาสในการเป็นโรคหัวใจจะเพิ่มขึ้นมากในผู้หญิงวัยทอง ดังนั้นคุณผู้หญิงทั้งหลายต้องระมัดระวัง และอย่าหนึ่งนอนใจเพราะคิดว่าอาการดังกล่าวเป็นเพียงแค่อาการเป็นพิษเท่านั้น

### ✖ ปวดท้อง

อาการปวดท้องอย่างรุนแรง (Severe Abdominal Pain) ถ้าหากใส่ตั้งของคุณยังอยู่ นั่นจะเป็นสาเหตุหนึ่ง แต่สาเหตุของมันอาจจะเป็นอย่างอื่นอีกก็ได้เช่น ถุงน้ำดีอักเสบ,ตับอ่อนอักเสบ,กระเพาะทะลุ,ลำไส้อุดตัน โดยแต่ละอย่างมีลักษณะที่พอแยกได้ดังนี้

ใส่ตั้งอักเสบ จะปวดท้องด้านขวา ล่าง ต่ำกว่าระดับของสะดือ อาจมีหนาว หรือมีไข้ เบื่ออาหาร กินข้าวไม่ลง ตับอ่อนอักเสบ จะปวดใต้ลิ้นปี่ ราวไปหลังปวดมาก บางคนมีประวัติ ทานเหล้า เบียร์มาเยอะ แต่บางคนก็เกิดจากนิ้ว จากถุงน้ำดีหล่นมาอุด พวกนี้จะไม่ประวัติกินหมูเคียวต้ม,Alcohol กระเพาะอาหารพวกนี้ก็จะปวดใต้ลิ้นปี่ ราวไปหลังได้คสลายๆ ตับอ่อนอักเสบ แต่ถกแคกระเพาะอักเสบ อาการจะไม่รุนแรงมาก ปวดเฉพาะลิ้นปี่ ตานกลางจะไม่ปวด คนไข้จะพอดเดินได้

แต่ถ้ากระเพาะอาหารทะลุ พวกนี้จะปวดลิ้นปี่รุนแรง มักปวดด้านล่างร่วมด้วย ส่วนใหญ่มักกลางขวา แต่บางทีก็ปวดทั่วท้องเลย มักต้องหามมา เดินไม่ไหว ลำไส้อุดตัน ส่วนใหญ่มักปวดเป็นพักๆ ปีบๆ เหมือนอะไรวิ่งเป็นลูๆ ในท้อง มีอาการไม่ถ่าย ไม่ย่อยลม มักมีประวัติเคยผ่าตัดของท้อง ดังนั้นถ้าปวดท้องรุนแรง ต้องรีบพบแพทย์เลยคะ

### ✖ ปวดแปลกๆ

อาการปวดแบบแปลกๆ ที่อธิบายไม่ได้ (Vague, Combined, or Medically Unexplained Pains) จริงๆ แล้วอาการปวดมีหลายแบบ บางคนอาจจะบอกว่าปวดศีรษะแปลกๆ ยิ่งไงก็ไม่รู้ ปวดท้องหรือปวดแขน แปลกๆ อธิบายไม่ถูกหรืออาจจะมีอาการปวดหลายแบบผสมกัน อาการปวดอาจจะเป็นอาการเรื้อรัง และไม่ไดรุนแรง การอธิบายออกมาไม่ชัดเจนอาจทำให้ผู้เชี่ยวชาญเขาใจอาการผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่มีความเครียด

ดังนั้น ยิ่งถ้าคุณมีความเครียด หรือวิตกกังวลมากเท่าไร ก็ให้พยายามอธิบายความรู้สึกให้มากขึ้น อย่งไรก็ตาม อาจจะมีอาการในลักษณะอื่น ๆ ที่แสดงออกมาก็ได้ และเมื่อไหร่ที่ควรจะมาพบแพทย์ ตัวคุณเองต้องลองสังเกตดูว่า อาการที่เกิดขึ้นกับตัวคุณนั้นส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันหรือไม่ มันทำให้คุณไม่สามารถทำงานใหญ่ลงได้หรือเปล่า หรือมันทำให้คุณอยู่ร่วมกับคนอื่นไม่ได้ ถ้าเป็นแบบนี้ ก็ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็ค เช็คให้รู้ว่าไม่มีอะไรผิดปกติก็ไม่ใช่เรื่องที่เสียหาย จงอย่าหนึ่งเงี้ยวและทนปวดอยู่คนเดียว