

# ปวดหัวโรคฮิตหนุ่มสาวออฟฟิศ

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

## ปวดหัวโรคฮิตหนุ่มสาวออฟฟิศ

ปัจจุบันอาการปวดศีรษะกลายเป็นอาการฮิตที่มักเกิดขึ้นกับหนุ่มสาววัยทำงานจนไม่อาจมองข้ามความสำคัญของการเจ็บป่วยดังกล่าวได้

น.พ.ชัยพร เรืองกิจ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาท โรงพยาบาลสมิติเวช ระบุในการประชุมวิชาการประจำปีสมิติเวช ครั้งที่ 9 ที่แพทย์สมาคมแห่งประเทศไทยฯ ชวยศุนย์วิจัย ว่า อาการปวดศีรษะเป็นอาการที่พบบ่อยในผู้ป่วย มีตั้งแต่ปวดธรรมดาไปถึงอาจเป็นสัญญาณเตือนถึงโรคร้ายที่ผู้ป่วยไม่ควรมองข้าม พรอมวินิจฉัยและจัดการอาการปวดศีรษะออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ประเภทอันตรายอย่างรุนแรง และประเภทไม่ทำอันตรายมากนักแต่เกิดความรำคาญกับผู้ป่วย

**สำหรับอาการปวดศีรษะประเภทแรก คือปวดศีรษะแบบอันตรายร้ายแรง** ผู้ป่วยอาจลองสังเกตอาการปวดของตนเองได้ เช่น กรณีไม่เคยปวดศีรษะ แต่อยู่ดีๆ ก็เกิดอาการปวดตื้อขึ้นมาอย่างรุนแรง หรือปวดศีรษะแบบมีอาการอื่นรวมด้วย เช่น ปวดแล้วเป็นลม มีอาการชักเกร็ง หรือมีอาการอาเจียน ตาพร่า หนาวสั่น ซึ่งหลายครั้งที่ตรวจแล้วพบว่ามีเนื้องอกในสมอง หรือเส้นเลือดแตกในสมอง ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต เมื่อคนไข้มาพบแพทย์ แพทย์จะให้คนไข้ตรวจเช็กร่างกายที่โรงพยาบาล เช่น การเอกซเรย์ คอมพิวเตอร์ หรือ MRI Scan เจาะเลือด หรือเจาะไขสันหลัง เพื่อดูว่ามีการติดเชื้อหรือไม่

**อีกประเภท คือไม่ทำอันตรายมากนักแต่ส่งผลรบกวนชีวิตคนไข้** กลุ่มใหญ่ คือพวกที่ปวดไม่เกรน และปวดหัวเรื้อรังจากความเครียด ปวดหัวเนื่องจากการใช้งานร่างกายผิดท่าผิดทาง เช่น นอนดูทีวีผิดท่า หรือนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นประจำ ส่วนพวกที่ปวดศีรษะเพราะความเครียดนั้น มักจะปวดศีรษะบริเวณต้นคอ ปวดแปลบๆ ที่ศีรษะข้างใดข้างหนึ่ง แมือบวมก็อาจรู้สึกเสียวๆ , ถ้าวัดความดันจะพบจุดกดเจ็บที่หลังหู พอสักประวัตินี้ไปจะพบว่าชอบกุมคอบไปในที่ตรงขาม หรือเปลืองผงศีรษะหลบตอนนอนดูทีวี นอนอ่านหนังสือ นั่งท่าคอมพอนานๆ วิธีแก้ต้องปรับเปลี่ยนท่าทางในการทำงาน ลองหาน้ำอุ่นมาประคบ ทานยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยบรรเทาอาการปวดลงได้

“ปัจจุบันมีจำนวนคนไข้ที่ปวดศีรษะจากการทำงานมากขึ้นเรื่อยๆ แต่สำหรับผู้มีอาการปวดศีรษะที่น่าสงสัยว่าอาจมีอันตรายถึงชีวิต ต้องรีบไปพบแพทย์ และควรสำรวจพฤติกรรมส่วนตัวของคุณ เช่น หลายคนเผลอยาวปรกหน้าเวลามองต้องเอียงคอมองตาม บางคนสายตาสั้นไม่ใส่แว่น หรือ คุยโทรศัพท์เหน็บไวที่คอ สาวทำงานที่ชอบสะพายกระเป๋าหนัก พวกนี้จะมีปัญหาปวดที่ไหล่และต้นคอ และอาจปวดร้าวไปที่ศีรษะได้ วิธีแก้ไขง่ายๆ ควรเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผิดท่าผิดทางเสียก่อนจะช่วยได้พอสมควร ส่วนผู้ที่ปวดศีรษะไม่เกรน หรือจากความเครียด ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือรู้จักปรับเปลี่ยนตารางงานบ้าง จะช่วยลดอาการปวดศีรษะเรื้อรังได้พอสมควร” แพทย์แนะนำ

✖