

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ไมเกรน อาการปวดศีรษะ ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ไมเกรน (Migraine) คืออาการปวดศีรษะข้างเดียว หรือปวดศีรษะครึ่งซีก ที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะวัยทำงานที่ต้องพบเจอกับสิ่งกระตุ้นอาการปวดมากกว่าวัยอื่นๆ ครับ/คะ

จากการสำรวจพบว่าความชุกของอาการไมเกรนนั้นพบมากในวัยทำงาน อายุ 30-39 ปี และผลสำรวจยังแสดงให้เห็นว่าคนไทยร้อยละ 29.1 ป่วยด้วยอาการไมเกรน โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งอาการปวดไมเกรนนั้นหากมองผ่านๆ อาจเป็นอาการปวดทั่วไปที่ไม่รุนแรงและบรรเทาได้ด้วยการพักผ่อนและทานยา หากละเอียดไม่ใส่ใจจะส่งผลทำให้ไมเกรนเป็นอาการเรื้อรัง อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อสุขภาพอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย

อาการปวดศีรษะไมเกรน ยังไม่สามารถระบุสาเหตุของอาการปวดได้อย่างแน่ชัด แต่คาดว่าเกิดจากความผิดปกติของระบบไฟฟ้าบริเวณพื้นผิวสมอง ทำให้เกิดการกระตุ้นได้ง่าย ส่งผลให้เกิดความผิดปกติของระบบไหลเวียนเลือดและระบบประสาทสมอง ร่างกายจึงส่งสัญญาณเตือนผ่านอาการปวดศีรษะแบบไมเกรน นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่กระตุ้นให้เกิดอาการไมเกรนได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในเพศหญิง การพักผ่อนไม่เพียงพอหรือการนอนหลับมากเกินไป การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีนมากเกินไป สภาวะเครียด สิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น แสง เสียงหรือกลิ่นที่รุนแรง รวมทั้งการอดอาหารหรือภาวะขาดสารอาหาร

ทั้งนี้ อาการปวดศีรษะของคนเรานั้นมีหลายรูปแบบ หลายคนยังสับสนว่าปวดศีรษะแบบไหนคืออาการปวดศีรษะแบบไมเกรน ซึ่งอาการปวดแบบไมเกรนนั้นมีความเฉพาะและมีจุดสังเกตได้ คือ ปวดศีรษะแบบตุบๆ เป็นระยะ หรืออาจปวดตื้อๆ สลับข้างไปมา โดยอาการปวดจะค่อยๆ พัฒนาความรุนแรงจากปานกลางไปจนถึงรุนแรงมาก และค่อยๆ มีอาการดีขึ้นตามลำดับเมื่อพักผ่อนหรือทานยาบรรเทาอาการ รวมถึงมีอาการปวดมากขึ้นเมื่อเจอกับสิ่งกระตุ้น เช่น การเดิน เคลื่อนไหวเร็วๆ เจอแสงสีที่รุนแรงเกินไป และอาการปวดศีรษะจะอยู่นานเป็นชั่วโมงหรือมากกว่า 1 วัน หากไม่ทำการรักษา

ท่านผู้ฟังครับ/คะ จะเห็นได้ว่าอาการปวดศีรษะไมเกรนนั้นเป็น 1 ใน 3 ของภาวะการเจ็บป่วยที่พบมากในวัยทำงาน ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ สาเหตุที่วัยทำงานมีโอกาสอาการไมเกรนมากกว่าวัยอื่นๆ เป็นเพราะวัยทำงานต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นอาการปวดศีรษะในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เช่น ความเครียดในที่ทำงาน การนอนผิดเวลา การเดินทางฝ่าการจราจรที่คับคั่ง และการเผชิญกับมลพิษ ตลอดจนอากาศที่แปรปรวน ซึ่งส่งผลกระทบต่อตรงต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและอาจทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงอีกด้วย ครับ/คะ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “ไมเกรน อาการปวดศีรษะ ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน”

เรียบเรียงโดย นฤนาถ แข็งขัน / เตชิน มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย