**กรมการแพทย์ชี้ อาการเวียนหัวขณะเกิดแผ่นดินไหว อาจจะคงอยู่ต่อเนื่องสักระยะ ไม่อันตราย**

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า อาการเวียนหัว โคลงเคลง คล้ายเมารถ หรือเมาเรือ ที่เกิดขึ้นขณะเกิดแผ่นดินไหว จะยังคงอยู่หลังเหตุการณ์หายไปแล้ว เรียกว่า อาการสมองเมาแผ่นดินไหว (Earthquake Druk หรือ Post-Earthquake Dizziness Syndrome: PEDS) เป็นชื่อโรคที่ประเทศไทยอาจจะไม่ค่อยคุ้นหูมากนัก เนื่องจากไม่ได้อยู่ในพื้นที่ที่เกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหวบ่อย ๆ แต่ในประเทศที่มีการเกิดแผ่นดินไหวเรื่อย ๆ อาจรู้จักคุ้นเคยมากกว่า อย่างเช่นในประเทศญี่ปุ่น มีชื่อโรคเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า กลุ่มอาการ จิชิน-โยอิ มีความหมายตรงตัว แปลว่า เมาแผ่นดินไหว

โดยปกติ เมื่อเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการขยับ เช่น อยู่ในรถที่กำลังวิ่ง อยู่บนเรือหรือผิวน้ำที่มีการเคลื่อนที่ขึ้นลง หรือแม้แต่การอยู่ในพื้นที่ที่เกิดเหตุแผ่นดินไหว ที่มีการขยับของสิ่งแวดล้อม ระบบประสาททรงตัวที่หูชั้นใน (Vestibular System) จะทำหน้าที่ในการปรับสมดุล เพื่อลดอาการโครงเครงดังกล่าว โดยที่ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคนอาจจะไม่เท่ากัน จะสังเกตได้จาก เมื่อเราลงจากรถไปแล้ว หรือหากโดยสารเรือและขึ้นฝั่งไปแล้ว เราอาจจะยังคงรู้สึกโครงเครงอยู่สักระยะหนึ่ง แล้วอาการนั้นก็จะค่อย ๆ หายไป อาการโครงเครง มึน เวียนหัว เป็นมากเวลาขยับตัวหรือเปลี่ยนแปลงท่าทาง ที่เกิดจากแผ่นดินไหวก็เช่นเดียวกัน เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะ อาการเหล่านี้จะค่อย ๆ ลดน้อยลง ช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน หากเป็นคนที่ไม่ค่อยแข็งแรง ขาดการออกกำลังกาย เจ็บไข้ไม่สบาย หรือผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหลาย ๆ โรค อาการดังกล่าว ก็จะคงอยู่นานกว่าคนอื่น ๆ แต่ทั้งหมดสามารถหายขาดหรือดีขึ้นได้เอง เมื่อระยะเวลาผ่านไป แต่สิ่งสำคัญคือ อาการวิงเวียนศีรษะที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาดังกล่าว ยังสามารถเกิดจากความผิดปกติของสมองและระบบประสาทส่วนกลางได้ ผู้ป่วยมักจะมีอาการทันทีทันใด มีอาการมึนเวียนตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่นิ่ง ๆ หรือขยับตัว และหากมีอาการผิดปกติทางระบบประสาทอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ตามองเห็นภาพซ้อน มีอาการชาหรืออ่อนแรงของแขนขาครึ่งซีก มีเหงื่อออกซีกใดซีกหนึ่งผิดปกติ อาการเหล่านี้อาจเกิดจากโรคหลอดเลือดสมองในส่วนสมองน้อยหรือก้านสมองได้ แนะนำให้ไปโรงพยาบาลทันที

**นายแพทย์ชลภิวัฒน์ ตรีพงษ์ ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์เขตสุขภาพที่ 2 กรมการแพทย์ จากสถาบันประสาทวิทยา** เพิ่มเติมว่า สำหรับแนวทางในการดูแลรักษาอาการเมาแผ่นดินไหว ที่มีเพียงอาการมึน เวียนหัว รู้สึกโครงเครงโดยที่ไม่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ ทางระบบประสาท สามารถบรรเทาอาการได้ด้วย การกินดี นอนดี ออกกำลังกายดี และปรับอารมณ์ให้ดี ในช่วงที่รู้สึกมีอาการมาก ให้ระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นจากการพลัดตกหกล้ม พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ และสามารถออกกำลังกายเบา ๆ จนค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็นการออกกำลังกายตามปกติได้ เพราะการเคลื่อนไหวร่างกาย จะเป็นการป้อนชุดข้อมูลให้ระบบประสาทและการทรงตัวรับทราบว่า ร่างกายอยู่ในท่าทางอย่างไร จากนั้นร่างกายจะพยายามปรับสมดุลของตัวเองในท้ายที่สุด และสิ่งที่สำคัญคือการปรับอารมณ์ให้ดี แน่นอนว่า หลายท่านจะยังคงมีความรู้สึกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ถ้าพยายามปรับตัวตามสถานการณ์ ไม่เครียดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมากเกินไป ดำเนินชีวิตตามปกติด้วยความไม่ประมาท เมื่อเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการออกกำลังกาย อาการเมาแผ่นดินไหวก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงและหายไปในที่สุด แต่สำหรับใครที่อาการเป็นอยู่นาน หรือไม่แน่ใจว่ามีความผิดปกติทางระบบประสาทร่วมด้วยหรือไม่ สามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจประเมิน ให้คำแนะนำหรือให้ยาเพื่อบรรเทาอาการได้

#สถาบันประสาทวิทยา #กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลเฉพาะทางโรคสมองและระบบประสาทไขสันหลังของรัฐ #เมาแผ่นดินไหว #เวียนหัว -ขอขอบคุณ-

 3 เมษายน 2568