

**โรคไมเกรน...ในเด็กไม่อันตราย สามารถป้องกันได้**

**สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ แนะพ่อแม่ผู้ปกครองโรคไมเกรนในเด็กไม่อันตราย สามารถป้องกันได้ โดยหลีกเลี่ยงแสงแดด การอดนอน นอนดึก อาหารแปรรูป การเล่นเกม ตลอดจนออกกำลังกายที่รุนแรง**

**นายแพทย์ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคไมเกรน**เป็นสาเหตุของอาการปวดศีรษะที่พบได้บ่อย และสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก พบได้ตั้งแต่ช่วงวัยอนุบาล ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญเกิดจากพันธุกรรม เด็กจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคไมเกรน ปัจจัยภายนอกที่อาจกระตุ้นทำให้ปวดศีรษะ เกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดในสมองที่มากเกินไป เนื่องด้วยสารเคมีในสมองที่ชื่อว่า เซโรโตนิน ทำงานไม่ปกติ โดยสารนี้ทำหน้าที่ควบคุมการหดขยายของหลอดเลือดในสมอง โรคไมเกรนแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ **ไมเกรนที่ไม่มีอาการเตือน** พบมากที่สุดในกลุ่มที่มีอาการปวดศีรษะไมเกรน และ**ไมเกรนที่มีอาการเตือน** อาการเตือนที่พบบ่อย ได้แก่ การมองเห็นผิดปกติ โดยจะเห็นแสงเป็นเส้นซิกแซกคล้ายฟันเลื่อย อาจจะมีหรือไม่มีสีหรือเห็นภาพมืดไปเป็นบางส่วน มองภาพไม่ชัด สามารถสังเกต**อาการได้จากเด็ก**มักบ่นปวดหัวทั้งที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และไม่มีปัญหาเรื่องสายตา ปวดศีรษะบริเวณขมับ หรือหน้าผาก แต่ละครั้งนานเกิน 1 ชั่วโมง ปวดมากเมื่อมีการเคลื่อนไหว คลื่นไส้อาเจียนในบางครั้ง

**นายแพทย์สมเกียรติ ลลิตวงศา ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคไมเกรนในเด็กไม่มีอันตรายรุนแรง เพียงแต่จะกระทบต่อชีวิตประจำวันทำให้หงุดหงิดงอแงมากกว่าปกติ  วิธีการดูแลและป้องกันเมื่อเด็กมีอาการไมเกรน คือ หลีกเลี่ยงแสงแดด โดยการใส่หมวก ใส่แว่นตา กางร่ม หลีกเลี่ยงอาหาร ช็อกโกแลต ชีส อาหารแปรรูป ไส้กรอก บะหมี่สำเร็จรูป เพราะอาหารเหล่านี้อาจมีส่วนกระตุ้นให้เกิดอาการปวดศีรษะ ไมเกรนได้ หลีกเลี่ยงการอดนอน นอนดึก การเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ การออกกำลังกายที่รุนแรง และหักโหมมากเกินไป ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เมื่อมีอาการปวดศีรษะไม่รุนแรงมากนัก ให้นอนพัก ถ้าอาการปวดไม่ดีขึ้นให้ทานยาพาราเซตามอล จะช่วยบรรเทาอาการปวด แต่หากมีอาการปวดศีรษะรุนแรงมาก ไม่ดีขึ้น ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างทันท่วงที

 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี#กรมการแพทย์#โรคไมเกรนในเด็ก

 -ขอขอบคุณ-

7 พฤศจิกายน 2561