****

**แพทย์แนะหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นอาการปวดไมเกรน สามารถป้องกันได้ ั**

สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ แนะอาการปวดศีรษะไมเกรน สามารถสังเกตและป้องกันได้
โดยหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการ เช่น ความเครียด อดนอน อดอาหารหรือรับประทานไม่เป็นเวลาเล่นกีฬาหักโหม ดื่มเหล้า หรือแม้กระทั่งอากาศร้อน

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โรคไมเกรนเป็นอาการปวดศีรษะที่พบได้
ในเด็กวัยเรียน วัยหนุ่มสาว แต่ผู้สูงอายุมักไม่เป็นโรคนี้ โดยลักษณะของไมเกรนแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ไมเกรนธรรมดาและไมเกรนชนิดคลาสสิค ไมเกรนธรรมดาจะปวดศีรษะครึ่งซีกเป็นพัก ๆ เวลาหายปวดจะหายสนิท
การปวดแต่ละครั้งจะนานครึ่งชั่วโมงหรือนานเป็นวันๆ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการนำก่อนปวด เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก ส่วนไมเกรนชนิดคลาสสิค จะพบได้น้อยกว่ามักมีอาการนำมาก่อนแล้วจึงมีอาการปวดศีรษะตามมา อาการนำที่พบได้บ่อย เช่น ตาฝ้า เห็นแสงระยิบระยับ บางคนอาจะเห็นเป็นภาพมืดตรงกลางทำให้มองไม่เห็นชั่วครู่ อาจมีอาการแขนขาชา อ่อนแรงหรือพูดไม่ได้ชั่วครู่

**แพทย์หญิงไพรัตน์ แสงดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา** กล่าวเพิ่มเติมว่า สาเหตุของโรคปวดศีรษะ ไมเกรนมีสาเหตุที่เกิดจากภายในร่างกายและจากพันธุกรรม ซึ่งไม่สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ ส่วนสาเหตุที่มาจากภายนอกร่างกาย เป็นปัจจัยส่งเสริมทำให้เกิดอาการ เช่น การอดนอน ทำงานหนักมากเกินไป ความเครียด การดื่มเหล้า อาหารบางชนิด ได้แก่ กล้วยหอม ช็อคโกแลต เนยแข็ง เบียร์ สำหรับการรักษาแบ่งเป็น 1.ให้ยาแก้ปวดเวลา
มีอาการปวดและการใช้ยาป้องกันไมเกรนในรายที่เป็นบ่อย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้งไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง โดยแพทย์จะพิจารณาให้ยาเมื่อมีอาการปวดศีรษะรุนแรง ผู้ป่วยจำเป็นต้องรับประทานยาป้องกันไมเกรนสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อย 3 เดือน เพื่อให้ได้ผลในการป้องกัน 2. หลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการปวด ได้แก่ อดนอน เรียนหรือทำงานหนักเกินไป การอดอาหารหรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา การเล่นกีฬาที่หักโหม อากาศร้อนจัด ควรฝึกการคลายเครียดจากการทำงานหรือเรียน ส่วนการบรรเทาอาการปวดไมเกรนด้วยตนเองในเบื้องต้น ทำได้โดยใช้ก้อนน้ำแข็งหรือกระเป๋าน้ำแข็งประคบที่ศีรษะ นอนพักผ่อนให้พอเพียงในห้องที่เงียบ หรือนวดผ่อนคลาย

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

 #กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #โรคไมเกรน

 -ขอขอบคุณ-

 8 สิงหาคม 2562