



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ปวดหัวข้างซ้าย สาเหตุและวิธีบรรเทาอาการ



ปวดหัวข้างซ้ายเป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทั้งในลักษณะที่เกิดขึ้นได้อย่างซ้ำ ๆ หรือเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน และอาจทำให้คุณรู้สึกปวดแปลบ ปวดตื้อ ปวดตบ ๆ หรือปวดลามไปยังคอ ฟัน และกระบอกตาได้ แม้ในบางครั้งปวดหัวเพียงเล็กน้อย แต่หากรู้สึกปวดหัวข้างซ้าย หรือปวดหัวเพียงข้างใดข้างหนึ่งอย่างรุนแรงแล้วอาการปวดนั้นไม่หายไป ก็ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา เพราะนั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนของการเจ็บป่วยที่ร้ายแรงได้

สาเหตุของการปวดหัวข้างซ้าย

อาการปวดหัวข้างซ้ายอาจมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ ปัจจัย ดังต่อไปนี้

- พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ดื่มแอลกอฮอล์ อดอาหาร มีความเครียด รับประทานอาหารบางประเภท นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือสวมใส่หมวกกันน็อคที่คับแน่นจนเกินไป เป็นต้น
- การเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจอย่างไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ โรคภูมิแพ้ ไข้สมองอักเสบ และเยื่อหุ้มสมองอักเสบ โรคต่อหิน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เนื้องอกในสมอง การบาดเจ็บที่สมอง รวมถึงภาวะทางระบบประสาทอย่างอาการปวดเส้นประสาทบริเวณท้ายทอย โรคปวดเส้นประสาทใบหน้า เป็นต้น

- **การใชยาบางชนิด** เพราะอาจทำให้เกิดอาการปวดหัวได้หากผู้ป่วยใช้ยาติดต่อกันมากกว่า 2-3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยาแอสไพริน ยาพาราเซตามอล ยาไอบูโพรเฟน ยานาพรอกเซน ยาแก้ปวดในกลุ่มทริปแทน ยาแก้ปวดตามใบสั่งแพทย์ เป็นต้น
- ประเภทของการปวดหัวข้างซ้าย**

เนื่องจากการปวดหัวแต่ละแบบมีลักษณะแตกต่างกันไป การรู้ว่าอาการปวดหัวข้างซ้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประเภทใดจะช่วยให้รักษาได้อย่างถูกต้องทันทั่วทั้งที่ เพื่อให้ผู้ป่วยกลับมามีความสุขปกติเร็วขึ้นด้วย

โดยตัวอย่างประเภทของการปวดหัวข้างซ้าย มีดังนี้

ปวดหัวจากความเครียด เป็นประเภทที่พบได้บ่อยที่สุดในหมู่ผู้ใหญ่และวัยรุ่น ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการปวดหัวเล็กน้อยไปจนถึงปานกลาง และมักเกิดอาการแบบเป็น ๆ หาย ๆ โดยผู้ป่วยอาจรู้สึกปวดคล้ายโดนบีบรัดบริเวณรอบศีรษะ อย่างใบหน้า หนึ่งศีรษะ ศีรษะทั้งสองข้าง ศีรษะด้านหลัง และอาจรู้สึกปวดที่ลำคอหรือหัวไหล่ด้วย อย่างไรก็ตาม การปวดหัวประเภทนี้มักไม่มีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย

ปวดหัวไมเกรน เป็นอาการปวดหัวตบ ๆ ข้างเดียวที่คงอยู่เป็นเวลา 4 ชั่วโมงไปจนถึง 3 วัน ซึ่งผู้ป่วยอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ตาไวต่อแสง จมูกไวต่อกลิ่น หูไวต่อเสียง เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจมีสัญญาณเตือนเกิดขึ้นก่อนการปวด ไมเกรน เช่น มองเห็นแสงวูบวาบ รู้สึกขาที่ใบหน้าหรือร่างกายข้างใดข้างหนึ่ง สูญเสียการมองเห็น มีปัญหาในการพูด หูแว่ว เป็นต้น

ปวดหัวแบบคลัสเตอร์ เป็นอาการปวดหัวรุนแรงที่เกิดขึ้นเป็นชุด ๆ อย่างเฉียบพลัน และมักเกิดขึ้นทุกวันติดต่อกันหลายเดือน ในแต่ละครั้ง โดยผู้ที่ปวดหัวแบบคลัสเตอร์อาจมีอาการปวดหัวข้างเดียว และอาจสลับข้างที่ปวดในแต่ละครั้งด้วย และอาการปวดอาจส่งผลต่อบริเวณหน้าผาก ขมับ ฟัน จมูก คอ และหัวไหล่ที่อยู่ด้านเดียวกันได้ อีกทั้งอาจมีอาการปวดจี๊ดหรือปวดแสบปวดร้อนอย่างรุนแรง ซึ่งเกิดขึ้นบริเวณรอบดวงตาหรือบริเวณกระบอกตาดด้วย ทั้งนี้ ผู้ป่วยอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล มีเหงื่อออก หน้าแดง เป็นต้น

นอกจากนี้ บางคนอาจเผชิญกับอาการปวดหัวเรื้อรังด้วย ซึ่งเกิดขึ้นเป็นเวลาอย่างน้อย 15 วันต่อเดือน เป็นระยะเวลาตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป ซึ่งอาจเป็นอาการของการปวดหัวไมเกรนหรือปวดหัวจาก ความเครียด จึงทำให้มีลักษณะอาการแตกต่างกันไปตามแต่ละประเภทด้วย โดยผู้ป่วยอาจรู้สึกปวดตื้อ ๆ หรือปวดหัวข้างใดข้างหนึ่งอย่างรุนแรงได้ และหากผู้ป่วยมีอาการปวดหัวเรื้อรัง ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและเข้ารับการรักษาอย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นลักษณะการปวดหัวประเภทใด หากผู้ป่วยมีอาการรุนแรงขึ้นหรืออาการที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง และเข้ารับการรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้องต่อไป

ปวดหัวข้างซ้าย รับมือด้วยตนเองได้อย่างไร ?

หากผู้ป่วยมีอาการปวดหัวข้างซ้ายที่ไม่รุนแรงนัก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันอาจช่วยบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นได้ เช่น

- จิบหลักหรือพักผ่อนให้มาก ๆ โดยเฉพาะหากป่วยเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่
 - รับประทานอาหารที่ช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน
 - ออกกำลังกายอยู่เสมอ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์
 - ประคบอุ่นหรือประคบเย็นบริเวณศีรษะหรือลำคอ
 - ทำกิจกรรมที่ช่วยในการผ่อนคลาย เช่น แช่น้ำอุ่น ฟังเพลงที่ชอบ หรือฟังเพลงที่ชื่นชอบ เป็นต้น
 - รับประทานยาแก้ปวดที่หาซื้อได้เองอย่างยาพาราเซตามอล โดยใชยาตามฉลากและคำแนะนำของเภสัชกรอย่างเคร่งครัด
- สัญญาณอาการอื่น ๆ ที่ควรไปพบแพทย์**

โดยปกติ อาการปวดหัวมักไม่รุนแรง และบ่อยครั้งที่ผู้ป่วยสามารถรักษาให้หายดีได้ด้วยการดูแลตนเอง แต่ในบางครั้งก็อาจมีสัญญาณของอาการปวดหัวที่รุนแรง ซึ่งผู้ป่วยควรได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ เช่น อาการปวดหัวแรงแย่งอย่างมาก มีลักษณะอาการเปลี่ยนไปจากเดิม อาการปวดหัวส่งผลให้ ตึนนอนกลางดึก หรือมีอาการปวดเกิดขึ้นหลังจากถูกกระทบกระเทือนที่ศีรษะ

เป็นต้น ดังนั้น ผู้ป่วยควรรีบไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาอย่างเร่งด่วนหากมีอาการในลักษณะดังกล่าว เพราะหากปล่อยทิ้งไว้นานก็อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ รวมถึงหากมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นร่วมด้วย เช่น สับสน มีไข้ คอแข็งเกร็ง สูญเสียการมองเห็น มองเห็นเป็นภาพซ้อน รู้สึกปวดมากขึ้นเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายหรือไอ ซา อ่อนแรง ปวดตาหรือตาแดง เป็นต้น

ที่มา: www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอבריเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นำยานี้ไป...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานเภสัชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์