

ไมเกรน

รักษาได้โดยไม่ใช้ยา

ไมเกรนไม่ใช่โรคร้าย แต่เป็นอาการป่วยที่เรื้อรัง
การรักษาโดยไม่ใช้ยาทำให้โรคทุเลา
ย่อมเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ
มารู้จัก เข้าใจ และรับมือกับไมเกรนอย่างถูกวิธี

เรียบเรียงโดย กองบรรณาธิการ Nation Books









ไมเกรน

รักษาได้โดยไม่ต้องใช้ยา



พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2556 ราคา 100 บาท
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ
กองบรรณาธิการ Nation Books.
ไมเกรน รักษาได้โดยไม่ใช้ยา.- กรุงเทพฯ : เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์, 2556.
108 หน้า.
1. ไมเกรน. I. ชื่อเรื่อง.
616.857
ISBN 978-616-515-458-1

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท

สุทธิชัย หยุ่น

กรรมการผู้อำนวยการ

ศิวัชร ชมสุวรรณ

บรรณาธิการบริหาร

ดร. วงศ์ศิริ สังขวาสี มียาจิ

บรรณาธิการ

จิราวรรณ นันทพงศ์

รวบรวมข้อมูล

รัชดา ธราภาค

ปก/รูปเล่ม

กฤษณา แก้วประเสริฐ

พิสูจน์อักษร

อังศุพัชร แก้วทอง

กราฟิก

วรเทพ เสริมธนะพัฒนกุล, กาญจนา บุพพันหมสัย

ประสานงานฝ่ายผลิต

โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด

สมศักดิ์ ใจข้า

ผู้จัดการอาวุโสฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตกุล

ฝ่ายขาย

ธนิดา พึ่งเจริญ, หัสณัย จีบจอหอ, วาญณี สุพรรณสาร,

ธีระยุทธ คำอญ, มนต์ศรีณีย์ พลใหม่,

จารุวรรณ นาคบำรุง, ภาควุฒิ ยินดี,

ฐาปนรัตน์ จันทร์นุ่ม, ภคพร เพชรดี

สำนักงาน เลขที่ 1858/123-124 ชั้น 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com, nationbook.tarad.com,

www.twitter.com/Nation_Books, www.Facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางป่อ อำเภอบางป่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารทีซีไอเอฟ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9 www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2556 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาหน้าติด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

คำนำสำนักพิมพ์

อาการเจ็บไข้ได้ป่วยที่สร้างความทรมานอย่างหนึ่งที่ไม่อยากเจอ คือ “ปวดหัว” โรคปวดหัวมีหลายแบบ หนึ่งในนั้นคือ **ไมเกรน** ส่วนใหญ่มักมีอาการปวดหัวข้างเดียว และไม่ได้เป็นโรคร้ายแรง แต่ก็รักษาให้หายขาดยาก ทำให้ผู้ป่วยต้องรำคาญใจเสมอ

“ไมเกรน รักษาได้โดยไม่ใช้ยา” ต้องการให้คุณได้รู้จักกับไมเกรนว่า แท้จริงแล้ว ไมเกรนเป็นอาการปวดหัวแบบไหน และสิ่งสำคัญยิ่งกว่านั้นคือการรู้จักและรับมือกับอาการปวดหัวนี้ได้อย่างไร และทางเลือกที่สำคัญอยากนำเสนอคือ การรักษาอาการไมเกรนได้โดยไม่ต้องใช้ยา เราสามารถทำได้อย่างไรบ้าง การรักษาแบบทางเลือกนี้จึงเป็นอีกทางที่คุณสามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดจากการปวดไมเกรนได้ไม่ยากเลย

ปรารถนาให้คุณสุขภาพดี
เนชั่นบุ๊คส์



คำแนะนำจากคุณหมอ

“ปวดหัว”

ใครบ้างในชีวิตไม่เคยปวดหัว ผมเคยถามเล่นๆ กันในหมู่เพื่อนนักเรียนแพทย์หลังจากการเรียนอันคร่ำเคร่ง คำตอบคือ ไม่มีครับ ไม่มีใครไม่เคยปวดหัว นั่นเป็นบทสำรวจเล่นๆ ในหมู่เพื่อน 10 กว่าคน

ทุกคนเคยปวดหัวกันหมด ปวดมากบ้าง น้อยบ้าง ไม่ว่าจะเป็นปวดจากความเครียดเวลาอ่านหนังสือสอบไม่ทัน ปวดตอนเป็นไข้ไม่สบาย ปวดช่วงเป็นรอบเดือน การเรียนรู้ รับรู้ สัมผัสถึงความปวดจริง ทำให้ हमเราเข้าใจจิตใจของคนไข้แต่ละคนว่าเวลาปวดทุกข์ทรมานเพียงไร

กลุ่มโรคปวดหัวที่พบบ่อยที่สุดในชีวิตประจำวันคือ Tension Type Headache และปวดหัวไมเกรน (Migraine) ปวดหัวทั้ง 2 ชนิดเป็นสาเหตุกลุ่มใหญ่ที่สุดในเวชปฏิบัติ โดยเฉพาะในวัยทำงาน อย่างน้อยสักครั้งในชีวิตต้องเคยพบกับการปวดหัว โดยเฉพาะปวดหัวไมเกรนเป็นหนึ่งในโรคที่พบบ่อยที่สุด ที่ทำให้คนวัยทำงานป่วยจนต้องลางาน

จริงๆ ไมเกรนไม่แปลกที่จะเป็น แต่ก็เป็นที่แปลกใจกับเพื่อนร่วมงานว่าปวดไมเกรนจริงหรือ (เพราะไม่มีอะไรมาวัดว่าเราปวดจริง) ปวดหนักมากแค่ไหนจนต้องลางาน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล ก็จะมีปัญหาในการเบิกจ่ายกับบริษัทประกันชีวิตอีก

หนังสือเล่มนี้จะพาเราไปรู้จักกับการปวดหัวไมเกรน ตั้งแต่พยาธิสภาพต้นกำเนิด สาเหตุ อาการ รวมถึงการรักษา ซึ่งได้เรียบเรียงไว้อย่างละเอียด อ่านเข้าใจง่าย มีข้อปฏิบัติง่ายๆ ที่เราๆ ท่านๆ สามารถนำไปปฏิบัติตัวแก้ไขปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตเพื่อต่อสู้กับไมเกรน

และสุดท้าย ในความเป็นจริงที่ยังนั่งตรวจคนไข้ปวดหัวไมเกรนเป็นประจำ กับคำถามที่มักจะถูกถามบ่อยๆ

"คุณหมอคะ หนูจะหายขาดจากไมเกรนไหมคะ" ผมก็จะอมยิ้มนิดๆ ด้วยความเข้าใจ (เพราะว่าหมอเองก็ปวดหัวไมเกรนอยู่เนืองๆ) ว่าเราคงต้องอยู่กับโรคไมเกรนอย่างเข้าใจไมเกรน เราไม่มีทางชนะไมเกรนแบบชนะขาด (นั่นคือมันกลับมาเป็นใหม่ได้) แต่มันก็ไม่มีทางชนะเราตลอดไป มันมาแล้วก็จากไป การมีวินัยในการรักษา โดยเฉพาะการใช้ยาที่ไม่มากเกินไป ไม่ใช่ยาพรา่เพื่อ รู้วิธีรักษาแบบไม่ใช่ยา มองโลกอย่างสดใสในแง่ดีเสมอ

ขอให้ทุกคนโชคดีสมองปลอดโปร่งไร้ไมเกรน

นพ.วาทกวี วิมลเฉลา





สารบัญ

บทที่ 1 ทักทาย 'ไมเกรน'	11
สังเกตอาการ 'ไมเกรน'	12
กลุ่มเป้าหมายไมเกรน	22
ทำไมเป็นไมเกรนต้องปวดหัว	24
อะไรจุดชนวนไมเกรน	28
ไมเกรนเรื้อรัง (ได้อีก)	31
บทที่ 2 'ไมเกรน D-I-Y'	
ดูแลกายใจด้วยตัวคุณเอง	35
'เครียด' ศัตรูตัวร้ายของไมเกรน	38
'กิน' ภูสฎานการณไมเกรน	42
อาหารสุดโปรดสำหรับไมเกรน	43
เสริม 'วิตามิน' ต้านไมเกรน	51
บำบัดไมเกรนด้วยน้ำมันหอมระเหย	63

บทที่ 3 รักษาแบบหมอๆ	69
รักษาสไตส์หมอแผนใหม่	73
กลุ่มยาที่ใช้เพื่อบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน	76
กลุ่มยาที่ใช้เพื่อป้องกันอาการปวดหัวไมเกรน	80
แก้ปัญหาหัวใจ (PFO) รักษาไมเกรน	81
หรือจะพึ่งแพทย์ทางเลือก	83

บทที่ 4 ไมเกรนกับผู้หญิง	91
รอบเดือนทำ 'ไมเกรน' กำเริบ	92
รับมือไมเกรนในช่วงนั้นของเดือน	94
ไมเกรนกับการตั้งครรภ์	96
ยาแก้ไมเกรนกับคุณและลูกน้อย	97
ไมเกรนกับวัยหมดประจำเดือน	99
ไมเกรนกับ 'สโตรก' และ 'ผู้หญิง'	102



ทักทาย 'ไมเกรน'

ไมเกรน (Migraine) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คำว่า 'hemicrania' ที่แปลว่า 'ครึ่งหนึ่งของหัว' กึ่งที่จริงแล้ว โรคไมเกรน ไม่จำเป็นต้องปวดหัวแค่ข้างเดียวเสมอไป แต่อาการปวดหัวด้านเดียวก็ถือเป็นลักษณะเด่นที่ทำให้โรคนี้มีความแตกต่างจากอาการปวดหัวซึ่งเกิดจากโรคอื่นๆ

โรคปวดหัวไมเกรน หรือที่คนไทยโบราณเรียกว่า 'ลมตะกั่ง' ถือเป็นสาเหตุอันดับแรกๆ ของอาการปวดหัวของคนทั่วไป ถ้าเจอคนบ่นปวดหัวพร้อมๆ กันสัก 10 คน ในจำนวนนี้จะมีประมาณ 1-2 คนที่เป็นผู้ป่วยด้วยโรคปวดหัวไมเกรน



โรคนี้เป็นโรคนำรำคาญ เพราะเป็นๆ หายๆ คนที่เป็นสมาชิกไมเกรน ในยามปกติก็ใช้ชีวิตได้ตามธรรมดา สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ดี แต่ถ้าไมเกรนกำเริบขึ้นมาแต่ละทีก็จะสร้างความหงุดหงิดรำคาญ ไปจนถึงเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ทำให้ต้องหยุดเรียนหยุดงาน ยกเลิกการนัดหมายสำคัญ บางครั้งปวดแค่ 1-2 ชั่วโมงก็ยั้งดี แต่บางทีปวดกันจนข้ามวัน ปวดไปสักระยะ พอได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนบรรยากาศ เปลี่ยนอิริยาบถ หรือจับหลักสัปดาห์ ก็มักจะหายได้เองเหมือนไม่เคยมีอะไรเกิดขึ้น แต่อาการปวดหัวแบบเดียวปวดเดียวหยุดอย่างไมเกรน จัดได้ว่าเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งเมื่อเป็นแล้วเชื่อว่าหายไปเองได้ง่ายๆ บางคนปวดๆ หยุดๆ อยู่เป็นสัปดาห์

ไมเกรนคืออยู่อย่างตรงที่โรคนี้เป็นแล้วไม่ถึงตาย ไม่มีอันตรายร้ายแรง ส่วนมากแค่ทำให้เสียการเสีงาน เสียความสัมพันธ์ และสร้างความทุกข์ทรมาน รวมทั้งความหงุดหงิดรำคาญให้กับทั้งผู้ที่เป็นและคนรอบข้าง

สังเกตอาการ ไมเกรน

สำหรับคุณหมอ ถ้าต้องวินิจฉัยอาการของคนไข้ที่เดินเข้ามาหาแล้วบอกว่าปวดหัว อันดับแรก คุณหมอจะต้องแยกแยะให้ได้ก่อนว่า อาการปวดหัวของผู้ป่วยรายนี้อยู่ในกลุ่มไหน ซึ่งโดยทั่วไปจะแบ่งประเภทของการปวดหัวออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

ปวดหัวแบบปฐมภูมิ (Primary headache) คืออาการปวดหัวที่ไม่มีสาเหตุแน่ชัด ไม่ได้เกิดจากโรคร้ายแรง เป็นแล้วไม่ตาย แต่เรื้อรัง ทรมานรำคาญ ทำงานไม่ได้ ใช้ชีวิตไม่เป็นปกติสุข ‘ไมเกรน’ จึงจัดอยู่ในกลุ่มนี้

ปวดหัวแบบทุติยภูมิ (Secondary headache) คืออาการปวดหัวที่มีสาเหตุชัดเจน เช่น ปวดหัวจากโรคไข้หวัดใหญ่ หรืออาจเกิดจากโรคซึ่งส่อเค้าว่าจะเป็นอันตราย ปล่อยไว้ไม่ได้ เช่น เนื้องอกในสมอง เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือเลือดออกในสมอง เป็นต้น

อาการปวดหัวมีได้หลายสาเหตุ อาการที่น่าสังเกตสำหรับคนเป็นโรคไมเกรนก็คือ มักจะปวดตุบๆ บริเวณขมับ หรือรอบๆ เบ้าตาซีกใดซีกหนึ่ง บางครั้งอาจปวดสลับข้างไปมา หรือปวดพร้อมกันทั้งสองข้างเลยก็ได้ ลักษณะอาการปวดของแต่ละคนมักจะมีแบบแผนเหมือนกัน คือผู้ป่วยแต่ละรายเคยปวดตรงไหน ระดับความปวดมากน้อยเพียงใด หรือมีวงจรในการปวดอย่างไร ทุกครั้งที่อาการกำเริบ แต่ละคนก็มักจะเป็นแบบเดิมๆ เหมือนที่ตัวเองเคยปวดในครั้งก่อนหน้า ไม่ใช่ว่าครั้งที่แล้วปวดตรงนั้น ครั้งต่อไปย้ายมาปวดตรงนี้ หรือคราวนั้นปวดแบบนี้ คราวนี้ปวดอีกแบบ อาการของไมเกรนจะไม่แฉ่งแฉูดคะเนไม่ได้เช่นนั้น

ปวดหัวแบบโหน ไม่ใช่ ‘ไมเกรน’

• โรคปวดหัวจากความเครียด (Tension Headache)

ร้อยละ 70-80 ของคนที่ปวดหัวมีสาเหตุจากโรคปวดหัวจากความเครียด หรือที่เรียกว่า Tension Headache ส่วนใหญ่ปวดในระดับที่สร้างความรำคาญ อาจปวดติดต่อกันเป็นวันๆ หรือยาวนานตลอดทั้งสัปดาห์ หรือเป็นเดือนก็ยังมีส่วนใหญ่จะปวดแบบคงที่ โดยปวดตื้อๆ หนักๆ แฉกขมับ หน้าผาก กลางหัว ท้ายทอย หรือทั่วทั้งหัว บางคนอาจปวดรอบหัวเหมือนมีเข็มขัดมารัดไว้



อาการปวดหัวจากความเครียด ระดับของความปวดจะสม่ำเสมอ จะไม่ปวดเพิ่มขึ้นจากสิ่งกระตุ้น ไม่ปวดเพิ่มขึ้นจากวันแรกๆ ที่ปวด ผู้ป่วยจะไม่มีอาการอื่น ไม่มีไข้ ไม่คลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีตาพร่าตาฝาด อาการกำเริบได้ไม่เป็นเวลา ทั้งเช้า สาย บ่าย เย็น รวมทั้งหลังจากทำงานอย่างคร่ำเคร่งไปสักระยะ เวลาที่วิตกกังวล คิดมาก หรือแม้แต่หิวข้าวก็ทำให้เกิดอาการได้เช่นกัน

ถ้ามีอาการเพียงเล็กน้อยให้กินยาพาราเซตามอล และนอนพัก แต่ถ้าอาการหนัก ไม่หายเสียที หรือมีอาการอื่นแทรกควรไปพบแพทย์

• โรคปวดหัวแบบคลัสเตอร์ (Cluster headache)

เป็นการปวดรุนแรงเฉพาะบริเวณที่เลี้ยงโดยประสาทสมองคู่ที่ห้า (trigeminal nerve) มักเป็นที่หลังลูกตาหรือเบ้าตาร่วมกับอาการที่เกิดจากการทำงานของเส้นประสาทอัตโนมัติ เช่น น้ำมูก น้ำตาไหล เหงื่อออกบริเวณหน้า ตาแดง หนังตาบวม หนังตาตก โดยจะเป็นอยู่ซีกเดียว และมักเป็นมาจนเกิดอาการกระสับกระส่าย ลูกตุ้มลูกกลน

• เนื้องอกสมอง

คนปวดหัว 100,000 คน พบว่าประมาณ 10 คน เป็นโรคเนื้องอกสมอง จุดเด่นคือมักปวดหัวเวลาตื่นนอนตอนเช้า ตอนสายๆ จะรู้สึกดีขึ้น หรืออาจปวดมากเวลาที่ล้มตัวลงนอน

ตอนไอ จาม หรือตอนเบ่งอุจจาระ อาการปวดจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนผู้ป่วยต้องสะดุ้งตื่น และเวลาที่ปวดก็จะยาวนานขึ้น กินยาก็ไม่หาย เมื่อเป็นหนักๆ จะมีการอาเจียนอย่างรุนแรง ทั้งที่ไม่รู้สึกคลื่นไส้ และอาจมีอาการตามัวลงเรื่อยๆ เห็นภาพซ้อน บ้วนหมุน ตากระตุก เดินเซ หูอื้อ แขนขาอ่อนแรง ความจำเสื่อม บุคลิกเปลี่ยน หรืออาจมีอาการชักร่วมด้วย

อาการดังที่กล่าวมาเกิดจากเนื้องอกที่เกิดขึ้นกับเนื้อเยื่อภายในกะโหลก ซึ่งอาจเป็นเนื้องอกชนิดธรรมดา หรือมะเร็งก็ได้ เมื่อก้อนเนื้องอกมีขนาดใหญ่ขึ้นก็จะกดเบียดเนื้อสมองหรือแพร่กระจาย หรืออาจเป็นมะเร็งที่แพร่กระจายมาจากอวัยวะส่วนอื่นๆ โรคนี้พบได้ในคนทุกเพศ ทุกวัย แต่พบบ่อยในกลุ่มอายุ 40-70 ปี ยังไม่ทราบถึงสาเหตุที่แน่ชัด วิธีรักษาทำได้โดยการผ่าตัด รังสีบำบัด เคมีบำบัด หรือหลายวิธีร่วมกัน

• ไซนัสอักเสบ

ไซนัสอักเสบทำให้เกิดอาการปวดหัวเช่นกัน บริเวณที่ปวดหลักๆ คือแถวๆ แก้ม หัวตาหรือกระบอกตาทั้งสองข้าง หน้าผาก โดยจะปวดแบบตื้อๆ บางครั้งมีอาการมีน้ำมูกด้วย และจะปวดมากขึ้นเวลาที่ก้มหัวลง ความแตกต่างที่ชัดเจนของการปวดหัวจากไซนัสอักเสบกับไมเกรนคือ ผู้ป่วยไซนัสอักเสบจะมีอาการไอเรื้อรัง คัดจมูก แน่นจมูก มีน้ำมูกและเสมหะสีเหลืองเขียว ผู้ป่วยมักไม่ไอ หรือถ้ามี ก็จะเป็นไ้ต่ำๆ ระหว่างที่มีไข้ก็จะปวดหัวและปวดหน้าไปด้วย

โรคหวัดและภูมิแพ้อาจทำให้เกิดไซนัสอักเสบ เพราะโพรงไซนัสซึ่งเป็นช่องว่างเชื่อมต่อกับโพรงจมูก โดยมีรูเปิดเล็กๆ และมีเยื่อเมือกบางๆ บูอยู่ อากาศภายนอกจึงไหลเวียนระหว่างโพรงจมูกกับโพรงไซนัสได้ แต่ถ้ามีอะไรไปทำให้รูเปิดเล็กๆ แคบลงหรืออุดตันก็จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติกับความดันในโพรงไซนัส ทำให้เยื่อไซนัสบวม น้ำเมือกคั่งในโพรงไซนัส คราวนี้เชื้อโรคต่างๆ ก็จะเติบโตจนเกิดการอักเสบขึ้นได้

สาเหตุอื่นๆ ก็เช่น การสูบบุหรี่จัด ว่ายน้ำบ่อย ดำน้ำลึก ฟันแถวบนผุ หรือขึ้นเครื่องบินขณะเป็นหวัด เพราะเวลาเครื่องบินขึ้นลงความกดอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็อาจส่งผลต่อความดันในโพรงไซนัสด้วยเช่นกัน

การปวดหัว

ไซนัส	คลัสเตอร์	ปวดตึง
ปวดเป็นประจำ บริเวณกะโหลกศีรษะ หน้าผาก และโหนกแก้ม	ปวดดวงตา หรือรอบๆ ดวงตา	ปวดเหมือนศีรษะ ถูกบีบรัด
		

สาเหตุของอาการปวดหัวโดยทั่วไป

ปวดหัวแบบปฐมภูมิ		ปวดหัวแบบทุติยภูมิ	
ประเภท	%	ประเภท	%
โรคปวดหัวจากความเครียด	69	เกิดจากโรคติดเชื้อ	63
ไมเกรน	16	ได้รับบาดเจ็บ	4
ปวดหัวโดยไม่ทราบสาเหตุ	2	ความผิดปกติที่หลอดเลือด	1
จากการออกกำลังกาย	1	เลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองชั้นกลาง <1	
ปวดหัวแบบ Cluster	0.1	เนื้องอกในสมอง	0.1





ความปวดของไมเกรนมีได้หลายระดับ ตั้งแต่ปวดปานกลางจนถึงรุนแรง เวลาอาการกำเริบ ผู้ป่วยอาจคลำพบหลอดเลือดบริเวณขมับ มีลักษณะโป่งพองและเต้นตุบๆ บางคนอาจจะปวดตื้อๆ ไปหมดทั้งหัว หรืออาจมีอาการอื่นร่วมด้วยช่วยกันซ้ำเติม อาทิ รู้สึกเวียนหัว คลัวแสง คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บหนังหัวจนร้าวระบม เบื่ออาหาร และอาการปวดจะกำเริบหรือรุนแรงมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกาย สายหัวหรือสั้นหัวไปมา

บางคนก่อนจะมีอาการปวดไมเกรนอาจมี ‘อาการนำ’ หรือที่เรียกว่า Migraine with aura หรือ Classic Migraine ซึ่งมีทั้งอาการที่เกิดกับการมองเห็นที่เชื่อมโยงโดยตรงกับการทำงานของสมอง และอาการที่ส่งผลต่อเนื่องไปถึงร่างกายในส่วนอื่นๆ

4 ระยะ วงจรไมเกรน

โดยทั่วไปอาการของไมเกรนจะแบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่

1. ระยะอาการนำ (Premonitory phase) ผู้ป่วยประมาณร้อยละ 40 จะมีอาการนำมาก่อนที่จะเริ่มปวดหัวประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 2 วัน แต่ส่วนใหญ่อยู่ในราวๆ 3 ชั่วโมง ซึ่งเป็นอาการผิดปกติในการทำงานของสมอง ซึ่งจะออกอาการแตกต่างกันไปในสมาชิกไมเกรนแต่ละราย เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด คิดซ้ำ หาวบ่อย ง่วง เกลียดแสง ทนเสียงไม่ค่อยได้ ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องอืดปวดท้อง

2. ระยะอาการเตือน (Aura phase) เป็นอาการที่เกิดก่อนการปวดหัวจริงๆ ราว 30 นาที ส่วนมากระยะอาการจะอยู่นาน 20-30 นาที เช่น เห็นแสงสีระยิบระยับ เห็นภาพบิดเบี้ยว สีเพี้ยน หรือเกิดอาการชาบริเวณใบหน้า แขนขา แต่พอเริ่มปวดหัว อาการเตือนเหล่านี้ก็จะหมดไป

3. ระยะปวดหัว (Headache) ปวดหัวไมเกรนมักจะไม่ได้เริ่มปวดหนักในทันที แต่มักจะมีอาการเริ่มปวดที่ละน้อย และค่อยๆ ปวดมากขึ้นเรื่อยๆ จนปวดถึงขีดสุดในช่วงเวลา 30-60 นาที แต่ก็มีบางครั้งที่เริ่มทยอยปวดตั้งแต่ก่อนตื่นนอน พอปวดรุนแรงจนตื่นทำให้ไม่รู้ว่าที่จริงแล้วเริ่มปวดมาตั้งแต่ตอนไหน และส่วนใหญ่จะเริ่มปวดข้างเดียวก่อน แล้วค่อยๆ ลามไปฝั่งตรงข้าม เป้าตา หรือท้ายทอย

4. ระยะหาย (Postdromes) เมื่อปวดรุนแรงเริ่มหมดระยะ หลายคนจะรู้สึกอ่อนเพลีย หรือปวดกล้ามเนื้อ หลายรายอาการกลับไปคล้ายช่วงเดียวกับตอนที่เริ่มมีอาการนำ เช่น หงุดหงิด หิวน้ำ หาวตลอดเวลา อาการเหล่านี้มักจะมีแรงเฉื่อยอยู่ราวๆ 1 ชั่วโมงถึง 4 วัน

