



พ ทค อาม ธุ ข ภ า พ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตุ้ม

ปวดหัวข้างซ้าย สาเหตุและวิธีบรรเทาอาการ



ปวดหัวข้างซ้ายเป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทั้งในลักษณะที่เกิดขึ้นได้อย่างซ้ำ ๆ หรือเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน และอาจทำให้คุณรู้สึกปวดแปลบ ปวดตื้อ ปวดตื้อ ๆ หรือปวดลามไปยังคอ ฟัน และกระบอกตาได้ แม้ในบางครั้งปวดหัวเพียงเล็กน้อย แต่หากรู้สึกปวดหัวข้างซ้าย หรือปวดหัวเพียงข้างใดข้างหนึ่งอย่างรุนแรงแล้ว อาการปวดนั้นไม่หายไป ก็ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา เพราะนั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนของการเจ็บป่วยที่ร้ายแรงได้

สาเหตุของการปวดหัวข้างซ้าย

อาการปวดหัวข้างซ้ายอาจมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ ปัจจัย ดังต่อไปนี้

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

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

ประเภทของการปวดหัวข้างซ้าย

เนื่องจากการปวดหัวแต่ละแบบมีลักษณะแตกต่างกันไป การรู้ว่าการปวดหัวข้างซ้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประเภทใด จะช่วยให้รักษาได้อย่างถูกต้องทันเวลาที่ เพื่อให้ผู้ป่วยกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้เร็วขึ้นด้วย

โดยตัวอย่างประเภทของการปวดหัวข้างซ้าย มีดังนี้

ปวดหัวจากความเครียด เป็นประเภทที่พบได้บ่อยที่สุดในหมู่ผู้ใหญ่และวัยรุ่น ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการปวดหัวเล็กน้อยไปจนถึงปานกลาง และมักเกิดอาการแบบเป็น ๆ หาย ๆ โดยผู้ป่วยอาจรู้สึกปวดคล้ายโดนบีบรัดบริเวณรอบศีรษะ อย่างใบหน้า หน้าศีรษะ 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 ผู้ป่วยอาจมีสัญญาณเตือนเกิดขึ้นก่อนการปวดไมเกรน เช่น มองเห็นแสงวูบวาบ รู้สึกชาที่ใบหน้าหรือร่างกายข้างใดข้างหนึ่ง สูญเสียการมองเห็น มีปัญหาในการพูด หูแว่ว เป็นต้น

ปวดหัวแบบคลัสเตอร์ เป็นอาการปวดหัวรุนแรงที่เกิดขึ้นเป็นชุด ๆ อย่างเฉียบพลัน และมักเกิดขึ้นทุกวัน ติดต่อกันหลายเดือนในแต่ละครั้ง โดยผู้ที่ปวดหัวแบบคลัสเตอร์อาจมีอาการปวดหัวข้างเดียว และอาจสลับข้างที่ปวดในแต่ละครั้งด้วย และอาการปวดอาจส่งผลกระทบต่อบริเวณหน้าผาก ขมับ ฟัน จมูก คอ และหัวไหล่ที่อยู่ด้านเดียวกันได้ อีกทั้งอาจมีอาการปวดจี๊ดหรือปวดแสบปวดร้อนอย่างรุนแรง ซึ่งเกิดขึ้นบริเวณรอบดวงตาหรือบริเวณกระบอกตาด้วย 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 ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและได้รับการรักษาที่เหมาะสม

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นลักษณะการปวดหัวประเภทใด หากผู้ป่วยมีอาการรุนแรงขึ้นหรืออาการที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง และได้รับการรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้องต่อไป

ปวดหัวข้างซ้าย รับมือด้วยตนเองได้อย่างไร ?

หากผู้ป่วยมีอาการปวดหัวข้างซ้ายที่ไม่รุนแรงนัก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันอาจช่วยบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นได้ เช่น

- จิบน้ำหรือพักผ่อนให้มาก ๆ โดยเฉพาะหากป่วยเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่
- รับประทานอาหารที่ช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน
- [ออกกำลังกายอยู่เสมอ](#) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์
- ประคบอุ่นหรือประคบเย็นบริเวณศีรษะหรือลำคอ

- ทำกิจกรรมที่ช่วยในการผ่อนคลาย เช่น แขนงอุ่น ฟีกหายใจเข้าออก หรือฟังเพลงที่ชื่นชอบ เป็นต้น
- รับประทานยาแก้ปวดที่หาซื้อได้เองอย่างยาพาราเซตามอล โดยใช้ยาตามฉลากและคำแนะนำของเภสัชกรอย่างเคร่งครัด

สัญญาณอาการอื่น ๆ ที่ควรไปพบแพทย์

โดยปกติ อาการปวดหัวมักไม่รุนแรง และบ่อยครั้งที่ผู้ป่วยสามารถรักษาให้หายดีได้ด้วยการดูแลตนเอง แต่ในบางครั้งก็อาจมีสัญญาณของอาการปวดหัวที่รุนแรง ซึ่งผู้ป่วยควรได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ เช่น อาการปวดหัวอย่างมากรุนแรง มีลักษณะอาการเปลี่ยนไปจากเดิม อาการปวดหัวส่งผลให้ ตื่นนอนกลางดึก หรือมีอาการปวดเกิดขึ้นหลังจากถูกกระทบกระเทือนที่ศีรษะ เป็นต้น ดังนั้น ผู้ป่วยควรรีบไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาอย่างเร่งด่วนหากมีอาการในลักษณะดังกล่าว เพราะหากปล่อยทิ้งไว้นานก็อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ รวมถึงหากมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นร่วมด้วย เช่น สับสน มีไข้ คอแข็งเกร็ง สูญเสียการมองเห็น มองเห็นเป็นภาพซ้อน รู้สึกปวดมากขึ้นเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายหรือไอ ซา อ่อนแรง ปวดตาหรือตาแดง เป็นต้น

www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"

รอบริเวรสุขภาพพ่ายๆ แค่นาฬิกา...คลั่งมา...

www.thatoomhsp.com

งานเสด็จศึกษาและประจักษ์พัณธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์