ปวดหัวข้างขวา สาเหตุและวิธีบรรเทาอาการเบื้องต้น

หลายคนอาจเคยมีอาการปวดหัวข้างขวา ซึ่งเป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยหลายคนอาจมีอาการปวดหัวตุบ ๆ หรือมีอาการปวดที่อวัยวะอื่น ๆ ที่อยู่บริเวณด้านขวาร่วมด้วย เช่น หนังศีรษะ ฐานกะโหลก คอ ตา และฟัน เป็นต้น ซึ่งอาการปวดหัวข้างขวาแต่ละประเภทก็จะมีลักษณะอาการที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุและวิธีบรรเทาอาการปวดหัวข้างขวาในเบื้องต้นจึงถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่อาจช่วยให้คุณรับมือกับอาการดังกล่าวได้อย่างถูกต้อง

สาเหตุของอาการปวดหัวข้างขวา

อาการปวดหัวข้างขวาอาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

- พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การอดอาหาร ความเครียด ความอ่อนเพลีย และการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น
- การเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคไซนัสอักเสบจากการติดเชื้อ ภาวะถอนคาเฟอีน ปัญหากล้ามเนื้อบริเวณคอ ภาวะบาดเจ็บ ภาวะเส้นโลหิตแดงโป่งพอง เนื้องอกทั้งชนิดธรรมดาและเนื้อร้ายที่เป็นเซลล์มะเร็ง รวมถึงอาการทางประสาทอย่างอาการปวดเส้นประสาทท้ายทอย โรคหลอดเลือดบริเวณขมับอักเสบ และโรคปวดเส้นประสาทใบหน้า เป็นต้น
- การใช้ยาบางชนิด ซึ่งอาการปวดหัวข้างขวาอาจเป็นผลข้างเคียงจากการใช้ยา หรืออาจเกิดจากการใช้ยาในปริมาณที่มากเกินไป เช่น การใช้ยาแก้ปวดที่หาซื้อได้เองเป็นระยะเวลานาน เป็นต้น

ประเภทของอาการปวดหัวข้างขวา

มีอาการปวดหัวอยู่หลายประเภทที่อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดหัวข้างขวาได้ ซึ่งอาการปวดหัวแต่ละประเภทต่างมีลักษณะอาการที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

ปวดหัวจากความเครียด หรือปวดหัวจากกล้ามเนื้อเกร็งตัว เป็นอาการปวดหัวชนิดที่พบบ่อยที่สุด ซึ่งผู้ป่วยมักมีอาการปวดหัวทั้งสองข้าง แต่ก็มีโอกาสที่จะมีอาการปวดหัวข้างเดียวได้เช่นกัน โดยผู้ป่วยอาจมีอาการปวดหัวตื้อ ๆ หรือรู้สึกคล้ายโดนบีบรัดบริเวณศีรษะ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อไหล่และคอด้วย นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น รู้สึกเหนื่อย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ ไวต่อสิ่งกระตุ้นอย่างแสงหรือเสียง และปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ปวดหัวไมเกรน เป็นอาการปวดหัวตุบ ๆ ข้างเดียวอย่างรุนแรง หรือบางครั้งอาจปวดหัวทั้ง 2 ข้าง นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย มองเห็นภาพไม่ชัด ไข้ขึ้น รู้สึกร้อนหรือหนาวอย่างมาก หรือมีอาการของภาวะพาเรสทีเชีย ซึ่งเป็นอาการที่รู้สึกเหมือนโดนของแหลมทิ่ม รู้สึกคัน เสียว หรือแสบร้อน เป็นต้น

ปวดหัวแบบคลัสเตอร์ หรือปวดหัวเป็นชุด ๆ เป็นภาวะปวดหัวรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการปวดหัวข้างเดียว หรืออาจปวดบริเวณรอบดวงตา คอ ใบหน้า และไหล่ มักเกิดขึ้นทุกวันติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนในแต่ละครั้ง ซึ่งโดยทั่วไปมักเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาประมาณ 4-12 สัปดาห์ก่อนอาการจะดีขึ้น นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น รู้สึกไม่สบายตัว ปวดแสบปวดร้อน ตาบวม รูม่านตาจะหดตัวเล็กลง ตาแดงหรือน้ำตาไหล คัดจมูกหรือน้ำมูกไหล หน้าแดงและอุ่น เหงื่อออก และไวต่อแสง เป็นต้น

ปวดหัวเรื้อรัง เป็นอาการปวดหัวที่เกิดขึ้นเป็นเวลามากกว่า 15 วันภายในระยะเวลา 1 เดือน ซึ่งอาจเกิดจากความเครียด หรืออาจเป็นอาการปวดหัวไมเกรนเรื้อรังก็ได้ ซึ่งผู้ที่มีอาการปวดหัวเรื้อรังควรรีบไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการวินิจฉัยหาสาเหตุ

ทั้งนี้ หากมีอาการปวดหัวข้างขวาในลักษณะใด ๆ เกิดขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการวินิจฉัยหาสาเหตุของอาการปวดหัวและเข้ารับการรักษาตามคำแนะนำของแพทย์

วิธีบรรเทาอาการปวดหัวข้างขวาในเบื้องต้น

ผู้ที่มีอาการปวดหัวข้างขวาอาจบรรเทาอาการในเบื้องต้นได้ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ ดังนี้

- ประคบอุ่นบริเวณคอด้านหลัง เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นคลายตัว
- ปรับเปลี่ยนท่าทางให้รู้สึกสบายขึ้น เพื่อลดความตึงบริเวณหัว คอ และไหล่
- ปล่อยผม คลายมวยผม หรือคลายผมหางม้า
- ดื่มน้ำ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดหัวที่เกิดจากภาวะขาดน้ำ
- อาบน้ำอุ่น เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
- งีบหลับสักพัก เพื่อบรรเทาอาการปวดหัวที่เกิดจากความอ่อนเพลีย
- ไม่อยู่ในห้องหรือสถานที่ที่มีแสง เสียง หรือกลิ่นที่กระตุ้นให้เกิดอาการปวดหัวหรืออาการตาล้า และเลือกอยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
- รับประทานยาแก้ปวดอย่างพาราเซตามอล

นอกจากนี้ คุณอาจขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากกายภาพบำบัด เพื่อเรียนรู้วิธียืดหยุ่นร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือวิธีออกกำลังกายที่อาจช่วยบรรเทาอาการปวดหัวในระยะยาวได้ รวมถึงเรียนรู้วิธีจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหัวอีกด้วย

ควรไปพบแพทย์เมื่อใด

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการปวดหัวอย่างรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อขอความช่วยเหลือทันที โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการปวดหัวหลังจากการบาดเจ็บ หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ไข้ขึ้น คอแข็ง อ่อนแรง สูญเสียการมองเห็น มองเห็นภาพซ้อน พูดไม่ชัด มีอาการปวดที่บริเวณใกล้ขมับ และรู้สึกเจ็บขณะเคลื่อนไหวหรือไอ เป็นต้น

www.pobpad.com

"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิ๊กมา...
www.thatoomhsp.com
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126

โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์