

อาการเวียนศีรษะ

อาการเวียนศีรษะเป็นอาการที่พบได้บ่อย เป็นความรู้สึกว่ามีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว ไม่มีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจริง ผู้ป่วยอาจรู้สึกว้างว่องหรือเวียนศีรษะ หรือรู้สึกว่าตัวผู้ป่วยเองหมุนหรือไหวไป ทั้งๆ ที่ตัวผู้ป่วยเองอยู่เฉยๆ ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากความผิดพลาดในการรับข้อมูล หรือการเสียสมดุลของระบบประสาททรงตัวของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยตา, ประสาทสัมผัสบริเวณข้อต่อ, อวัยวะควบคุมการทรงตัวในหูชั้นใน และระบบประสาทส่วนกลางที่ฐานสมอง และตัวสมองเอง ทำงานเกี่ยวเนื่องกัน ความผิดปกติดังกล่าวทำให้ผู้ป่วยเข้าใจไปว่ามีการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่ความจริงไม่มี เนื่องจากอวัยวะการทรงตัว และอวัยวะการได้ยินอยู่ใกล้ชิดสัมพันธ์กันจากหูไปสู่อวัยวะของระบบทรงตัว จึงมักสัมพันธ์กับการเสียการได้ยิน, หูอื้อ และมีเสียงดังรบกวนในหูได้ เมื่อเกิดอาการเวียนศีรษะ มักจะมีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติของลูกตา (ตากระตุก หรือ nystagmus), การเซ, การล้ม, อาการคลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตกร่วมด้วยได้.

สาเหตุของอาการเวียนศีรษะ

1. สาเหตุทางหู
 - 1.1 หูชั้นนอก
 - หูชั้นนอกอุดตันจากขี้หู, เนื้องอก, หนอง หรือการอักเสบจากหูชั้นนอก หรือหูชั้นกลางอักเสบ, กระจกช่องหูหักจากอุบัติเหตุ.
 - 1.2 หูชั้นกลาง
 - เลือดคั่งในหูชั้นกลาง (hemotympanum) จากอุบัติเหตุ หรือการเปลี่ยนแปลงของความดันบรรยากาศ.



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์
 ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
 มหาวิทยาลัยมหิดล

- หูชั้นกลางอักเสบเฉียบพลันหรือเรื้อรัง (หูน้ำหนวก).

- ท่อยูสเตเชียน ซึ่งเป็นท่อที่เชื่อมระหว่างโพรงหลังจมูก และหูชั้นกลาง ทำงานผิดปกติ หรือมีการอุดตันจากโรคจมูกอักเสบเฉียบพลัน (หวัด) หรือเรื้อรัง (เช่น โรคแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเองหรือภูมิแพ้), โรคไซนัสอักเสบ, การดำน้ำ, การขึ้น-ลงที่สูง, ก้อนเนื้องอกที่โพรงหลังจมูก.

- การทะลุของเยื่อที่ปิดช่องทางติดต่อระหว่างหูชั้นกลาง และหูชั้นใน (perilymphatic fistula) จากการไอ, เบ่ง หรือจามแรงๆ หรือเกิดจากหูชั้นกลางอักเสบเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน.

1.3 หูชั้นใน

- การติดเชื้อของหูชั้นใน (labyrinthitis) โดยเชื้ออาจลุกลามมาจากหูชั้นกลางที่อักเสบเฉียบพลันหรือเยื่อหุ้มสมองที่อักเสบหรือหูชั้นกลางที่อักเสบเรื้อรัง (หูน้ำหนวก) และมีภาวะแทรกซ้อน หรือเกิดจากการติดเชื้อซิฟิลิส, ไวรัส, แบคทีเรียหรือปรสิต.

- การอักเสบของหูชั้นในจากสารพิษ (toxic labyrinthitis) ได้แก่ ยาที่มีพิษต่อระบบประสาททรงตัวในหูชั้นใน เช่น ยาด้านจุลชีพ กลุ่ม aminoglycoside, quinine, salicylate, sulfonamide, barbiturate.

- การบาดเจ็บที่ศีรษะ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของอวัยวะทรงตัวในหูชั้นใน ทำให้มีเลือดออกในหูชั้นใน, ฐานสมอง, ก้านสมอง หรือสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการทรงตัว.

- การได้รับแรงกระแทก เกิดการบาดเจ็บจากเสียงดัง เช่น ระเบิด, ประทัด, การยิงปืน หรือการผ่าตัดบริเวณหู.

- โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน หรือโรคมีเนียร์ (Meniere's disease).

- โรคก้อนหินปูนเคลื่อนที่ในหูชั้นใน (benign paroxysmal positional vertigo หรือ BPPV) อาการเวียนศีรษะจะเกิดขึ้นเฉพาะเวลาที่ศีรษะหันไปทางใดทางหนึ่ง และมักจะเกิดขึ้นเพียงชั่ว

ครู่ (มักเป็นวินาที และไม่เกิน 1 นาที).

2. โรคของทางเดินประสาท และสมอง

2.1 เส้นประสาทการทรงตัวอักเสบ (vestibular neuronitis).

2.2 เนื้องอกของประสาททรงตัว (vestibular schwannoma).

2.3 โรคของระบบประสาทกลาง.

- ความผิดปกติของกระแสโลหิตที่ไปเลี้ยงระบบประสาทกลาง ทำให้เลือดไปเลี้ยงระบบประสาททรงตัวไม่พอ อาจเกิดจากไขมันในเลือดสูง, โรคความดันโลหิตสูง, การสูบบุหรี่ (สารนิโคติน ทำให้หลอดเลือดตีบตัว), การดื่มกาแฟ ชา เครื่องดื่มน้ำอัดลม (สารกาเฟอีน ทำให้หลอดเลือดตีบตัว), เบาหวาน, เลือดข้นผิดปกติ, ซีด, ภาวะคอเลสเตอรอลสูง หรือมีหินปูนบริเวณกระดูกคอ งอกไปกดหลอดเลือด ขณะมีการหั่นศีรษะหรือแขน, เครียด หรือวิตกกังวล (ทำให้หลอดเลือดตีบตัวชั่วคราว), โรคหัวใจ (เช่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือหัวใจขาดเลือด).

- การเสื่อมของระบบประสาทกลางที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการทรงตัว.

- การติดเชื้อของระบบประสาท.

3. สาเหตุอื่นๆ เช่น โรคแพ้ภูมิตัวเอง (autoimmune disease), โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยผิดปกติ (hypothyroidism), โรคเลือด [มะเร็งเม็ดเลือดขาว, เกล็ดเลือดสูงผิดปกติ, ซีด, เลือดออกง่ายผิดปกติ], โรคหลอดเลือดแข็งและตีบจากโรคไขมันในเลือดสูง, โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคกระดูกต้นคอเสื่อม, โรคไต, ระดับยูริกในเลือดสูง, โรคความดันโลหิตต่ำ, โรคภูมิแพ้.

4. ไม่ทราบสาเหตุ

การวินิจฉัยสาเหตุของอาการเวียนศีรษะอาศัยการซักประวัติ, การตรวจร่างกายโดยเฉพาะการตรวจทางหู คอ จมูก, การตรวจตา, การตรวจ

เส้นประสาทสมอง และระบบประสาทกลาง, การวัดความดันโลหิต ทำนอน ทำนั่ง และทำยืน (เพื่อตรวจหาความดันเลือดต่ำขณะเปลี่ยนท่า) และการตรวจพิเศษ เช่น

- การเจาะเลือดเพื่อหาภาวะซีด, เลือดข้น, มะเร็งเม็ดเลือดขาว, เกล็ดเลือดมากผิดปกติ, เบาหวาน, ระดับไขมันในเลือดที่สูง, ระดับยูริกในเลือดที่สูง, การอักเสบของร่างกาย (ESR) ซึ่งอาจบ่งถึงโรคแพ้ภูมิตัวเอง, โรคไต, การติดเชื้อซิฟิลิส หรือเอชไอวี, การทำงานของต่อมไทรอยด์ที่ผิดปกติ, ระดับน้ำตาลในเลือดที่ต่ำเกินไป.

- การตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีโรคไตหรือไม่.
- การตรวจการได้ยิน.
- การตรวจหาความผิดปกติของหัวใจ (EKG).
- การตรวจคลื่นสมองระดับก้านสมอง

(brainstem electrical response audiometry) โดยใช้เสียงกระตุ้นทางเดินประสาทที่ผ่านหู ตั้งแต่หูชั้นใน, ประสาทสมองที่เกี่ยวกับการได้ยิน ไปสู่ก้านสมอง และผ่านไปที่ลิ้นสมอง วิธีนี้จะตรวจความผิดปกติของโรคในสมองส่วนกลางได้รวดเร็วและแม่นยำ.

- การตรวจระบบประสาททรงตัว โดยเครื่องวัดการทรงตัว เพื่อแยกความผิดปกติของภาวะข้อเสื่อม จากโรคหูชั้นในและโรคของสมอง.

- การถ่ายภาพรังสีกระดูกคอ.
- การถ่ายภาพรังสี เช่น เอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง (CT scan) หรือเอกซเรย์สนามแม่เหล็ก (MRI).

- การตรวจการไหลเวียนของกระแสโลหิตผ่านหลอดเลือดใหญ่ไปสู่สมอง โดยใช้อัลตราซาวนด์ ซึ่งจะบอกแรงดันเลือด ความเร็วของการไหล และความไม่สมดุลของการไหลเวียนของกระแสโลหิตได้.

การรักษา

1. การรักษาตามอาการ

- ให้อาหารที่กีดการรับรู้ของประสาททรงตัวเพื่อ

ให้หายจากอาการเวียนศีรษะ.

- ให้อาหารสงบ หรือระดับประสาท.
- ให้อาหารบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน.
- ให้อาหารขยายหลอดเลือด เพื่อเพิ่มเลือดไป

เลี้ยงระบบประสาททรงตัว ซึ่งการให้ยาดังกล่าวนี้เป็นการรักษาปลายเหตุ.

- เมื่ออาการเวียนศีรษะน้อยลงแล้ว ควรให้เริ่มการบริหารระบบทรงตัว (head balance exercise) เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสมดุลของระบบประสาททรงตัวได้ การบริหารดังกล่าวเป็นการฝึกฝนการปรับวิสัยการทรงตัวต่อตัวกระตุ้นสมมติที่สร้างขึ้น จะสร้างนิสัย “เคยชิน” ต่อสภาวะนั้นๆ ให้เกิดขึ้นในอวัยวะทรงตัว เพื่อให้สามารถใช้การทรงตัวได้อย่างดีในสภาวะต่างๆ ได้แก่ การฝึกบริหารสายตา ฝึกกล้ามเนื้อคอ แขนขา ฝึกการเคลื่อนไหวศีรษะและคอ รวมทั้งการเดิน และยืน.

- ถ้าผู้ป่วยหายเวียนศีรษะแล้ว ควรป้องกันไม่ให้มีอาการเวียนศีรษะอีก โดย

- หลีกเลี่ยงเสียงดัง.

- ถ้าเป็นโรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, โรคไต, โรคกรดยูริกในเลือดสูง, โรคซีด, โรคเลือด ควบคุมโรคให้ดี.

- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีพิษต่อประสาททรงตัว เช่น aspirin, aminoglycoside, quinine.

- หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ หรือการกระทบกระเทือนบริเวณหู.

- หลีกเลี่ยงการติดเชื้อของหู หรือการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน.

- ลดอาหารเค็ม หรือเครื่องดื่มบางประเภท เช่น กาแฟ, ชา, เครื่องดื่มน้ำตาล (มีสารกาเฟอีน), เครื่องดื่มแอลกอฮอล์, งดการสูบบุหรี่ (มีสารนิโคติน).

- พยายามออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มเลือดไปเลี้ยงระบบประสาททรงตัว, ลดความเครียด วิตกกังวล และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ.

2. การรักษาตามสาเหตุของโรค

3. การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องขณะเวียนศีรษะ

- เมื่อมีอาการเวียนศีรษะขณะเดิน ควรหยุดเดิน และนั่งพัก เพราะการฝืนเดินขณะเวียนศีรษะ อาจทำให้ผู้ป่วยล้ม เกิดอุบัติเหตุได้ เช่นกันถ้าอาการเวียนศีรษะเกิดขณะขับรถ หรือขณะทำงาน ควรหยุดรถข้างทาง หรือหยุดการทำงาน โดยเฉพาะการทำงานที่เกี่ยวกับเครื่องจักรกล ซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุได้ ถ้าเวียนมากควรนอนบนพื้นราบที่ไม่มีการเคลื่อนไหว เช่น พื้น และผู้ป่วยควรมองไปยังวัตถุที่อยู่หนึ่ง ไม่เคลื่อนไหว ถ้าอาการเวียนศีรษะน้อยลง ค่อยๆ ลุกขึ้น แต่อาจรู้สึกง่วง หรือเพลียได้ ถ้าง่วง แนะนำให้นอนหลับพักผ่อน หลังตื่นนอน อาการมักจะดีขึ้น.
- ไม่ควรว่ายน้ำ, ดำน้ำ, ปีนป่ายที่สูง, เดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว หรือเชือกข้ามคูคลอง, ขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ขณะมีอาการเวียนศีรษะ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ หรืออันตราย.

- หลีกเลี่ยงสารกาเฟอีน (ชา เครื่องดื่มน้ำอัดลม และกาแฟ) และการสูบบุหรี่ ซึ่งจะลดเลือดที่ไปเลี้ยงระบบประสาททรงตัว.

- พยายามอย่ากินอาหาร หรือดื่มมากนัก จะได้มีโอกาสอาเจียนน้อยลง.

- พยายามหลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ ในระหว่างเกิดอาการ ได้แก่ การหมุนหันศีรษะไวๆ, การเปลี่ยนท่าทาง อิริยาบถอย่างรวดเร็ว, การก้ม เงยคอ หรือหันอย่างเต็มที่

- พยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ เช่น ความเครียด, ความวิตกกังวล, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, สารก่อกัมมิแพ (ถ้าแพ้), การเดินทางโดยทางเรือ, การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.

- กินยาที่แพทย์ให้กินเวลาเวียนศีรษะ.

ภัสรพิบาล แอสซิงโฮม

เป็นสถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง ขนาด 30 เตียง

185 ซ.ลาดพร้าว 71 ถนนลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10310

โทร. (02)538-7458, 538-7468 www.nursinghome.co.th



รับสมัครพยาบาลวิชาชีพประจำการ 2 อัตรา

- มีประสบการณ์งานพยาบาล ไม่น้อยกว่า 2 ปี
- อายุไม่เกิน 35 ปี
- วุฒิพยาบาลเวชปฏิบัติ จะได้รับพิจารณาเป็นพิเศษ
- รายได้ประจำ โบนัส สวัสดิการอื่นๆ

ส่งประวัติมาที่อยู่ข้างต้น Email : pnh_nursinghome@hotmail.com

โทรสอบถาม 081-312-7686 หรือติดต่อด้วยตนเองตามที่อยู่ข้างต้น

(พื้นที่โฆษณา)