

ปวดหัวจัง
ทำไงดี



วิธีดูแลรับมือกับ “อาการปวดหัวไมเกรน” ด้วยยาแก้ปวดหัวไมเกรนทางเลือกใหม่ “อีล็คริปแทน (Eletriptan)” ที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพกว่า!!

ท่านเคยมีอาการนี้หรือไม่?

อาการที่มีความรู้สึกปวดศีรษะตามชีพจร รู้สึกปวดศีรษะที่เหมือนมีสิ่งที่ทิ่มและหนัก ทิ่มแทงเข้าไปในศีรษะของเรา รู้สึกปวดศีรษะรุนแรง จนบางครั้งลามไปถึงบริเวณขมับ รอบดวงตา หรือบริเวณคอ จนอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือเวียนหัวร่วมด้วย โดยกินเวลานานเป็นชั่วโมง หรืออาจจะหลายวัน ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ อาการเหล่านี้ที่ท่านกำลังประสบอยู่คือ อาการปวดหัวที่เรียกว่า “ไมเกรน (Migraine)”



“ไมเกรน (Migraine)”

คือหนึ่งในอาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ที่เป็นเป็นอย่างมาก เป็นภาวะที่พบได้บ่อยมาก โดยประมาณ 12% ของประชากรทั่วโลก และจากสถิติในปี 2022 พบมากกว่า 15% ในประเทศไทย โดยมีสถิติว่า ในแต่ละปีมีผู้คนที่ประสบปัญหานี้เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะผู้หญิงซึ่งมีแนวโน้มจะเป็นไมเกรนมากกว่าผู้ชายประมาณ 2-3 เท่า อุบัติการณ์ของไมเกรนสามารถส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก และบางคนอาจพบว่ามีความถี่ในการเกิดอาการมากจนต้องพึ่งพาการรักษาอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม ไมเกรนนี้นั้นมีแนวทางการรักษาด้วยยาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งการรักษาในแต่ละวิธีนั้น ก็มีประสิทธิภาพและผลข้างเคียงที่แตกต่างกันออกไป

รู้จักกับ “ไมเกรน (Migraine)”

รู้จักกับ “ไมเกรน (Migraine)” ให้เข้าใจมากขึ้นถึงที่มาและสาเหตุของการเกิดโรค

ไมเกรน คือ ภาวะปวดศีรษะที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรง โดยไมเกรน มักเกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ และมีลักษณะเฉพาะที่ทำให้แตกต่างจากอาการปวดศีรษะทั่วไป โดยใช้ตัวย่ออักษร POUND แทนลักษณะของไมเกรน ดังนี้

- P: Pulsatile - มีอาการปวดศีรษะแบบปวดตบ ๆ หรือปวดรุนแรงตามชีพจร
- O: Overtime - มีอาการปวดศีรษะระยะเวลาอยู่ที่ 4-72 ชั่วโมง หากไม่ได้ทำการรักษา
- U: Unilateral - ความเจ็บปวดอยู่ที่ด้านเดียวของศีรษะ (หรืออาจเป็นสองข้างได้กรณีเป็นเรื้อรัง)
- N: Nausea - มีอาการคลื่นไส้/อาเจียน
- D: Disability - มีอาการปวดจนทำให้ไม่ทำกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ



โดยหากมีอาการมากกว่า 3 ใน 5 ข้อ ด้านบน อาจสงสัยว่าเรานั้นกำลังประสบกับภาวะปวดหัวไมเกรนได้ และในบางคนเมื่อปวดหัวไมเกรนอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วม เช่น มีความไวต่อแสงหรือเสียง เห็นแสงจ้าขณะมีอาการร่วมได้

สำหรับสาเหตุ ของการเกิดไมเกรน ในปัจจุบันยังไม่สามารถระบุได้อย่างแน่ชัด แต่มีหลายปัจจัยที่เชื่อว่าอาจกระตุ้นหรือทำให้เกิดไมเกรน ได้แก่

- พันธุกรรม: หากมีสมาชิกในครอบครัวที่เป็นไมเกรน จะมีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะเป็นไมเกรนได้
- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน: การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่น การมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ หรือการใช้ยาคุมกำเนิดที่ไม่เหมาะสม สามารถกระตุ้นไมเกรนได้ จึงทำให้เพศหญิงมีโอกาสเป็นไมเกรนมากกว่าเพศชาย
- ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม: การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ อุณหภูมิที่สูงหรือต่ำเกินไปสามารถกระตุ้นได้
- การสัมผัสกับสารเคมีและกลิ่น: กลิ่นแรงหรือสารเคมีที่มีความเข้มข้นสูง เช่น น้ำหอม, ยาฆ่าแมลง, หรือควันบุหรี่
- อาหารและเครื่องดื่ม: ช็อกโกแลต ชีส คาเฟอีน แอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ กระตุ้นอาการไมเกรนได้
- ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ ภาวะอารมณ์: เป็นอีกปัจจัยหลักที่สามารถกระตุ้นการเกิดไมเกรนได้เช่นกัน

ไมเกรน สามารถสร้างความรุนแรงให้แต่ละคน แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ถ้าหากไมเกรนไม่ได้รับการรักษา อาการอาจมีความรุนแรง และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก อาจทำให้เกิดความถี่ ความรุนแรงของการเป็นไมเกรนมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลให้เกิดการลดลงในประสิทธิภาพการทำงาน และการใช้ชีวิตในระยะยาวได้ ดังนั้น หากมีอาการที่สงสัยว่าอาจเป็นไมเกรนแนะนำให้พบแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และการรักษาที่เหมาะสมนะคะ

แนวทางการป้องกันดูแล



“ไมเกรน (Migraine)” ทำอย่างไร ให้หายปวดได้รวดเร็วและไม่เกิดบ่อย?

การจัดการดูแลและการป้องกันไมเกรนนั้น มีหลายวิธีที่สามารถช่วยบรรเทาอาการ และลดความถี่ของการเกิดไมเกรนได้ การดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม สามารถช่วยให้หายปวดได้รวดเร็วขึ้นได้เช่นกัน โดยคำแนะนำที่ให้ปฏิบัติ ได้แก่

- สร้างกิจวัตรการนอนหลับที่ดี โดยควรนอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ไม่ควรนอนน้อยเกินไปหรือมากเกินไป

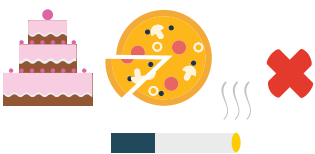
- การจัดการกับความเครียดสะสม และฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ, การฝึกหายใจ, หรือการฝึกโยคะ

- หลีกเลี่ยงอาหาร แสง เสียงที่อาจเป็นตัวกระตุ้น และรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน

- ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับการรักษาตามความจำเป็น

- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

- ควบคุมภาวะสุขภาพต่าง ๆ ทั้ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ให้อยู่ในระดับปกติ นอกจากการปรับพฤติกรรมแล้ว การเลือกยาให้เหมาะสม นับว่าเป็นอีกสิ่งสำคัญเช่นกัน โดยทั่วไปแล้ว การบรรเทาอาการปวดไมเกรน สามารถเลือกใช้เป็นยาแก้ปวดทั่วไป เช่น พาราเซตามอล (Paracetamol) หรือยาแก้ปวดลดอักเสบกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ซึ่งมักใช้ในการบรรเทาอาการปวดไมเกรนที่ไม่รุนแรง แต่บางครั้งอาจไม่เพียงพอสำหรับอาการที่รุนแรงมากขึ้น โดยในปัจจุบันได้มีการพัฒนายาแก้ปวดเฉพาะสำหรับไมเกรน เช่น อีเลทริปแทน (Eletriptan) ซึ่งทำงานโดยการหดหลอดเลือดที่ขยายตัวในสมอง ซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการปวดไมเกรน ซึ่งมีประสิทธิภาพและความปลอดภัยสูงเช่นกัน



รู้จักกับ "ยารักษาอาการปวดหัวไมเกรน "อีเลทริปแทน (Eletriptan)"

ใช้อย่างไรให้ได้ผล และปลอดภัย?

"อีเลทริปแทน (Eletriptan)" เป็นยากลุ่มประเภท triptan ที่ใช้ในการรักษาอาการปวดหัวไมเกรน ซึ่งมีการทำงานที่เฉพาะเจาะจงในการบรรเทาอาการไมเกรน โดยมีการทำงานคือ กระตุ้นสารเซโรโทนินซึ่งเป็นสารเคมีในสมอง ที่ช่วยลดความรู้สึkpวด และช่วยหดหลอดเลือดที่ขยายตัวในสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการปวดไมเกรนได้



โดยการศึกษาทางวิจัยเกี่ยวกับ Eletriptan นั้น พบว่ามีหลายการศึกษาที่เผยแพร่ในวารสารทางการแพทย์ พบว่า Eletriptan มีประสิทธิภาพสูงในการลดอาการปวดหัวและมึนงงข้างเคียงที่ต่ำ และพบว่ามีความสามารถในการลดความรุนแรงของไมเกรน และให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าหลาย ๆ ยาในกลุ่ม triptan อื่น ๆ จึงเป็นตัวเลือกแรกที่สามารถใช้ได้สำหรับผู้ที่มมีอาการปวดหัวไมเกรน และยังเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อยาแก้ปวดอื่น ๆ ได้ด้วย

การใช้ยา Eletriptan เพื่อรักษาอาการไมเกรนนั่น โดยปกติแล้ว จะใช้ในขนาด 20 - 40 mg ต่อการปวดหัวไมเกรนหนึ่งครั้ง สามารถทานยาพร้อมอาหารหรือไม่ก็ได้ โดยแนะนำให้ใช้ยาเมื่อเริ่มรู้สึกถึงอาการไมเกรนแรกเริ่ม เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพสูงสุด โดยขนาดที่ใช้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการและคำแนะนำจากแพทย์ โดยหากอาการไมเกรนไม่ดีขึ้นหลังจากใช้ Eletriptan ครั้งแรก ให้รออย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนที่จะใช้ยาอีกครั้ง และไม่ควรใช้เกิน 80 mg ในช่วง 24 ชั่วโมง โดยแนะนำการใช้ยารักษาสุขภาพทั่วไปให้ดีขึ้น เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ, การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ, และการพักผ่อนเพียงพอ โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้จะช่วยทำให้การใช้ยาเพื่อรักษาไมเกรนมีประสิทธิภาพและปลอดภัยมากขึ้น และช่วยลดความเสี่ยงจากผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

อย่างไรก็ตาม หากอาการปวดไมเกรนที่เป็นอยู่ เริ่มเกิดขึ้นบ่อยครั้งและมีความรุนแรงมากขึ้น เช่น อาการปวดศีรษะที่เกิดขึ้นเป็นมากกว่า 15 วันต่อเดือน ซึ่งในจำนวนนี้จะมีอาการไมเกรนมากกว่า 8 วัน อาจถือว่าเป็นไมเกรนเรื้อรัง (Chronic Migraine) ที่ต้องการทานยาป้องกันไมเกรนร่วมด้วย เนื่องจากยาป้องกันไมเกรนนั้นจะสามารถช่วยลดจำนวนครั้งที่เกิดไมเกรน และลดความรุนแรงของอาการเมื่อเกิดไมเกรนได้ การใช้ยาป้องกันสามารถช่วยลดการใช้ยาแก้ปวดในระยะยาว ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเกินขนาด โดยการเลือกใช้ยาต่าง ๆ ในการรักษานั้น ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์และเภสัชกรอย่างสม่ำเสมอ และควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพร่วมด้วยเสมอนะครับ

การรักษาไมเกรน นั้นต้องการการดูแลที่ครอบคลุม รวมถึงการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การจัดการความเครียด และการใช้ยาที่เหมาะสมเพื่อควบคุมอาการและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยร่วมด้วย "ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปฏิบัติตนตามอย่างเคร่งครัด รับประทานยาอย่างถูกต้องจากคำแนะนำของเภสัชกรและแพทย์" เพื่อให้ยาที่เราใช้เกิดประสิทธิภาพ เกิดความปลอดภัย ต่อร่างกายให้มากที่สุดนะครับ เพียงเท่านั้น เราก็จะห่างไกลจากโรคครับผม

มีข้อมูลที่ผู้ป่วยให้ความพึงพอใจกับการรักษาไมเกรน ด้วยยาชนิดต่าง ๆ กว่า 25 ชนิดใน application migraine buddy โดยผู้ใช้เกือบ 3 แสนราย ให้ความพึงพอใจกับการใช้ Eletriptan เป็นคะแนนที่สูงสุด โดยสูงกว่า Ibuprofen ประมาณ 6 เท่า