



เวียนศีรษะ

แพทย์จีนรศดร. อุดมไพบุลย์วงศ์

แพทย์จีนผู้เชี่ยวชาญด้านการฝังเข็ม

อาการเวียนศีรษะหรือมึนศีรษะ ผู้ป่วยจะรู้สึกเหมือนบ้านหมุน อาการที่เกิดขึ้นอาจไม่หนักมาก แต่มีบางคนมีอาการรุนแรงมากเกิดขึ้นบ่อยจนเป็นปัญหาประจำตัว หรือบางคนอาจมีการคลื่นไส้อาเจียน เสียการทรงตัว เป็นลมร่วมด้วยได้

สาเหตุเวียนศีรษะ

1.โรคที่เกิดจากหูชั้นใน ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้อาจไม่มีอาการอะไรนำมาก่อน แต่มักจะมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนเกิดขึ้นตอนตื่นนอนหรือลุกจากที่นอนจะมีอาการเวียนศีรษะทันที อาการเวียนศีรษะของโรคนี้อาจเกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนตำแหน่งของศีรษะ เช่น ก้ม เงย หรือล้มตัวลงนอน อาการอาจเป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ บางครั้งอาการเวียนศีรษะที่เกิดขึ้นจะรุนแรงมาก และอาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย อาการเวียนศีรษะจากพยาธิสภาพที่หู Meniere's disease

สาเหตุ Meniere's disease

1.มีการเพิ่มขึ้นของปริมาณของเหลวในหูชั้นใน ส่วนที่ควบคุมเกี่ยวกับการทรงตัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสาทการทรงตัวและประสาทการได้ยิน

- 2.เกิดจากปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันตัวเอง การติดเชื้อ ไวรัส
- 3.ได้รับบาดเจ็บหรือติดเชื้อ เช่น หูชั้นกลางอักเสบ
- 4.ร่างกายเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ภาวะเครียดทางจิตใจ
- 5.กรรมพันธุ์

อาการ Meniere's disease

- 1.อาการเวียนศีรษะ : มักจะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวด้วยอาการวิงเวียนอย่างรุนแรง ทำให้ผู้ป่วยล้มลง ผู้ป่วยจะรู้สึก

พื้นบ้านหรือเพดานหมูน มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง

2. การได้ยินลดลง หูอื้อ: ผู้ป่วยมักมีอาการหูตึงและแหว่เสียงดังในหู ซึ่งเป็นพร้อมกับอาการเวียนศีรษะ เสียงที่ไม่ได้ยินมักเป็นเสียงต่ำ เช่น เสียงนาฬิกา เสียงกริ่ง โทรศัพท์ เป็นต้น

3. อาการหนักๆ หน่วงๆ ในหู

2. โรคที่เกิดจากกระดูกต้นคอ สาเหตุของอาการเวียนศีรษะอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพของกระดูกต้นคอ เกิดจากกระดูกสันหลังส่วนคอมีความผิดปกติ พบมากในกลุ่มวัยรุ่นถึงทำงานที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์นานๆ หรือพบในคนสูงอายุ กระดูกต้นคอเสื่อมตามวัย ซึ่งอาการเวียนศีรษะได้หลายรูปแบบ สังเกตได้ว่า การเกิดอาการมีความสัมพันธ์กับการหมุนหรือหันคออย่างชัดเจน เช่น เวลาเงยหน้าหรือเอี้ยวคอมาๆ จะมีอาการเวียนศีรษะ มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เดินเซ เสียสมดุลการทรงตัว ร่วมด้วย

3. โรคที่เกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ นอกจากอาการเวียนศีรษะ มักจะพบอาการอื่นๆ รวมอยู่ด้วย เช่น อาการอ่อนแรงของแขนหรือขาซีกใดซีกหนึ่ง มีอาการตาพร่ามัว หรืออาการพูดลำบากร่วมด้วย ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นควรต้องไปพบแพทย์โดยด่วน อาจเป็นสัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดทางสมอง

4. โรคทางกายอื่นๆ บางอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โลหิตจาง ซึ่งโดยทั่วไปแล้วความดันปกติควรอยู่ที่ 120/80 mmHg โดยองค์การอนามัยโลก ได้กำหนดไว้ว่าหากใครมีความดันโลหิตสูง 140/90mmHg ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตของคนไม่เท่ากันตลอดเวลา เพราะขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น สภาพแวดล้อม อารมณ์ ความเครียด อายุ เพศ ทำทางในการวัดความดัน

สาเหตุทางแพทย์จีน

1. หยางดับกำเริบ เป็นสาเหตุที่พบได้บ่อย มักมาจากอารมณ์หงุดหงิดขี้โมโห เครียดหรือกังวล ทำให้ชี่ดับติดขัด นานวันเข้ากลายเป็นไฟขึ้นไปบริเวณศีรษะทำให้มีอาการเวียนศีรษะ หน้าแดง หูอื้อ ปากขม อาการจะเป็นหนักขึ้นเมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลง

2. เสมหะความชื้นคั่งค้าง ในทางแพทย์จีนนั้นม้ามทำหน้าที่ส่งลำเลียงสารน้ำในร่างกาย หากเราทานอาหารรสหวาน มัน มากเกินไปจนไปสกัดกั้นการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหาร ทำให้ความชื้น สารน้ำไม่ลำเลียงมากขึ้นจนกลายเป็นเสมหะอุดกั้นทำให้มีอาการเวียนศีรษะ แน่นหน้าอก คลื่นไส้อยากอาเจียน

3. ชี้อะและเลือดไม่พอ เกิดจาก พื้นฐานร่างกายอ่อนแอ หรือ เจ็บป่วยเป็นเวลานานจนร่างกายอ่อนแอ ทำให้ชี้อะในตัวเราไม่พอ ซึ่งชี้อะและเลือดนั้นมีความสัมพันธ์กัน ถ้าชี้อะพร่องทำให้เลือดพร่องตามด้วย มีอาการเวียนศีรษะ อ่อนเพลียง่าย หน้าซีด ไม่อยากทานอาหาร

4. สารจำเป็นในไตพร่อง พบมากในคนสูงอายุ ในทางแพทย์แผนจีนนั้น ไต ทำหน้าที่กักเก็บสารจำเป็น (精) ในร่างกาย ซึ่งสารจำเป็นเหล่านี้นำไปสร้างไขกระดูก, ส่วนสมอง เป็นแหล่งรวบรวมไขกระดูก ดังนั้นหากสารจำเป็นในไตพร่อง สมองขาดการบำรุงเลี้ยง ทำให้มีอาการเวียนศีรษะ ตาลาย หูอื้อ อ่อนเพลีย

วิธีการรักษาในทางแพทย์จีน

คนไข้ที่มารักษาอย่างต่อเนื่อง ด้วยการฝังเข็มและการให้ยาจีนทาน นั้น อาการดีขึ้น จนถึงหายขาดได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่เกิดโรค รวมถึงสาเหตุและการดำเนินชีวิต

การปฏิบัติตัวขณะเวียนศีรษะ

1. เมื่อมีอาการเวียนศีรษะ ขณะเดิน ยืนหรือทำกิจกรรมต่างๆอยู่ ควรหยุดนั่ง นอนพักเฉยๆ ไม่ควรมองไปที่วัตถุที่เคลื่อนไหวอยู่
2. ขณะเวียนศีรษะไม่ควรรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำมาก เพราะอาจทำให้อาเจียน
3. ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์

การป้องกัน

1. พยายามหลีกเลี่ยง การหมุนตัว หรือการเคลื่อนไหวแบบไวๆ เช่น ก้ม หรือเงย เพื่อไม่ให้เกิดอาการเวียนศีรษะ
2. หลีกเลี่ยงการทานคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม การสูบบุหรี่ ซึ่งจะไปลดเลือดที่ไปเลี้ยงระบบประสาทการทรงตัว
3. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี เพื่อตรวจค้นหาโรคที่เป็นต้นเหตุของอาการเวียนศีรษะ
4. ระวังการใช้ยาที่เป็นพิษต่อประสาทหู เช่น ไม่ควรซื้อยาหยอดหูมาใช้เอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์
5. ระวังต้นคอได้รับการบาดเจ็บ เช่น ไม่ควรนั่งทำงานท่าเดิวนานๆ , ไม่ควรนอนฟูกนิ่มเกินไป ความสูงของหมอนควรพอดีกับต้นคอ

- 6.ลดความเครียด ควบคุมอารมณ์ให้แจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
7. พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ เช่น สถานที่ๆมีเสียงดัง แสงแดดจ้า อากาศร้อนอบอ้าว

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.