

“อาการปวดศีรษะไมเกรนมักจะถูกกระตุ้นได้ด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น ความเครียด อดนอน ตื่นเต้น การกระทบกระเทือนที่ศีรษะ รวมทั้งจากการรับประทานอาหารบางอย่าง”

จะสังเกตได้อย่างไรคะ ว่าลูกมีอาการปวดศีรษะที่ผิดปกติ อย่างการปวดศีรษะไมเกรน ในเด็กเล็กๆ สามารถเป็นได้ไหม แล้วควรจะช่วยลูกอย่างไรดี

“โดยทั่วไปสาเหตุที่ทำให้เด็กปวดศีรษะ มีได้หลายอย่าง ไม่ว่าจากการเป็นไข้ ไมเกรน ใช้สายตา หรือจาก การระคายเคืองของเยื่อหุ้มสมอง เส้นเลือดในสมอง



เนื้อ หรือเยื่อบุต่างๆ ซึ่งอาการปวดศีรษะเหล่านี้พบได้ทั้งในเด็กเล็กและเด็กโตครับ เพียงแต่ในเด็กเล็กที่ยังพูดไม่ได้ อาจจะรู้ยากหน่อย ต้องสังเกตจากการที่เด็กร้องกวนผิดปกติเป็นส่วนมาก ส่วนในเด็กโต การถามประวัติก็ไม่ค่อยยากเท่าไหร่ ส่วนใหญ่เด็กจะบอกได้อยู่แล้วว่ามีอาการปวดศีรษะอย่างไร ...อย่างกรณีเด็กที่มาด้วยอาการปวดศีรษะไมเกรน ส่วนใหญ่เด็กโตจะบอกอาการได้ชัดเจนอยู่แล้ว เขาอาจจะมีอาการปวดหัวตุ๊บๆ ข้างเดียวหรือสองข้างก็ได้ หรือมีคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย หรือเด็กบางคนก็อาจมีอาการเตือนก่อนปวด เช่น เห็นภาพผิดปกติก่อนปวดศีรษะ หน้าซีดเวลาปวด ขอบตาดำ ไม่ชอบแสงหรือไม่ชอบเสียงดัง เป็นต้น ซึ่งอาการปวดศีรษะไมเกรนมักจะถูกกระตุ้นได้ด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น ความเครียด อดนอน ตื่นเต้น การกระทบกระเทือนที่ศีรษะ รวมทั้งจากการรับประทานอาหารบางอย่าง เช่น ช็อกโกแลต ชีส เนย แล้วแต่คน แต่โดยส่วนใหญ่อาการปวดก็จะหายไป ...อาการปวด อาจแค่ปวดเล็กน้อยรำคาญ แต่เด็กบางคนจะปวดมากจนไปโรงเรียนหรือเรียนหนังสือต่อในห้องเรียนไม่ได้ อาการปวดจะอยู่นานเป็นชั่วโมง หรือเป็นๆ หายๆ ทั้งวัน และมักจะดีขึ้นเมื่อให้เขานอนพักหรือทานยาแก้ปวดในขนาดที่เหมาะสม”

ลูกบ่นปวดศีรษะ และเจ็บตึงแถวๆ คอและศีรษะมาก อยากทราบว่าเกิดจากสาเหตุใด สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดให้ลูกได้หรือไม่

“การปวดศีรษะจากความเครียดจนทำให้กล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและศีรษะตึงมาก ปวดชนิดนี้พบได้น้อยในเด็กเล็ก แต่พบได้บ่อยขึ้นในเด็กโตหรือวัยรุ่น เขาอาจจะมีปัญหาในบ้าน ปัญหาการเรียน ปัญหาจากเพื่อน ส่วนใหญ่ให้เขาได้พูดระบายออกถึงปัญหาเหล่านั้น ร่วมกับการพักผ่อนและขจัดความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมภายในครอบครัว การทำสมาธิ ก็ช่วยลดความเครียดของเขาลงได้ ...สิ่งสำคัญคือ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเอาใจใส่ ต้องมีเวลาที่จะพูดคุยกับลูก สอบถามเขาเรื่องทั่วๆ ไปที่โรงเรียน เรื่องเพื่อน หรือเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้เด็กได้แสดงออก จะช่วยให้ลดความเครียดหรือวิตกกังวลของเด็กได้มาก และยังทำให้ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวดีขึ้น

ลูกบ่นว่ามักปวดศีรษะบ่อยๆ ว่าจะพาไปตรวจในวันหยุดนี้ เลยอยากทราบหน่อยค่ะว่าจะมีการตรวจอย่างไรบ้าง

“สำหรับเด็กที่มีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ เราก็ต้องมาดูว่าที่เด็กปวดศีรษะบ่อยๆ นั้นมาจากสาเหตุอะไร จำเป็นต้องซักประวัติและตรวจร่างกายของเด็กอย่างละเอียด รวมทั้งการดูการเจริญเติบโตของเด็กว่าสมวัยไหม วัดศีรษะว่าใหญ่ผิดปกติไหม วัดความดันโลหิตว่าสูงหรือไม่ ฟันผุไหม มีน้ำมูกเรื้อรังซึ่งเป็นอาการของไซนัสอักเสบหรือไม่ นอกจากนี้ยังต้องดูอารมณ์ของเด็ก ดูปฏิกิริยาของครอบครัวต่อการปวดศีรษะของเด็ก และดูว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวดีไหม

…จากการถามประวัติและตรวจร่างกายอย่างละเอียด จะช่วยให้แพทย์ตัดสินใจได้ว่า ควรส่งไปตรวจพิเศษเพิ่มเติมหรือไม่
แต่ส่วนใหญ่แพทย์ไม่ค่อยส่งตรวจพิเศษเพิ่มเติมโดยไม่จำเป็นครับ
ยกเว้นกรณีที่ตรวจร่างกายทางระบบประสาทผิดปกติหรือสงสัยโรคร้ายแรงในสมองก็จะพิจารณาเป็นรายๆ ไป
…อย่างไรก็ดี ถ้าพบว่าลูกมีอาการปวดศีรษะ ร่วมกับการมีไข้ คลื่นไส้อาเจียน มีความผิดปกติทางสายตา เช่น มองเห็นภาพซ้อน มองเห็นแย่ลงจากปกติ
มีการเคลื่อนไหวของลูกตาผิดปกติ มีอาการซึมหรือหลับมากกว่าปกติ ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นน้อยกว่าปกติ มีอาการชัก หรือในเด็กเล็กอาจจะมีการร้องกวนผิดปกติ
หงุดหงิดผิดปกติ เหล่านี้ควรจะรีบพาเขามาพบกุมารแพทย์ครับ เพื่อการตรวจวินิจฉัยที่รวดเร็วและเหมาะสม
... อย่างไรก็ตาม การรักษาอาการปวดศีรษะในเด็กบางครั้งไม่จำเป็นต้องใช้ยา แต่ใช้วิธีปรับพฤติกรรมหรือเบี่ยงเบนความสนใจจากอาการปวด
ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการผลแทรกซ้อนจากยาและลดการใช้ยาโดยไม่จำเป็น”

นพ.มนตรี แสงภัทราชัย
กุมารแพทย์
ขอขอบคุณ โรงพยาบาลกรุงเทพ
โทร.1719