

## ปวดหัวเรื้อรังขนาดนี้...แค่ไมเกรนธรรมดาหรือ “เนื้องอกในสมอง” กันแน่

### ปวดหัวแบบไหน ที่เรียกว่า “ไมเกรน”

ส่วนมากคนในวัยทำงานหรือช่วงอายุ 30-39 ปี เป็นช่วงที่พบว่ามีอาการปวดศีรษะไมเกรนกันมาก โดยลักษณะของอาการจะเป็นการปวดศีรษะข้างเดียว ปวดแบบตุ๊บๆ คล้ายกับการเต้นของหลอดเลือดหัวใจ ระดับของอาการปวดจะอยู่ที่ปานกลางถึงขั้นรุนแรง เมื่อเดินหรือทำกิจกรรมต่างๆ เจอแสงจ้ามากๆ หรือเสียงดังมากๆ จะทำให้อาการปวดยิ่งเพิ่มขึ้น รวมไปถึงมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย โดยระยะเวลาของอาการจะเกิดขึ้นนาน 4-72 ชั่วโมง

### ปวดหัวเรื้อรังและรุนแรง...เสี่ยงเป็น “เนื้องอกในสมอง” ได้

แม้ว่าการทำงานจะก่อให้เกิดความเครียดจนส่งผลให้มีอาการปวดศีรษะ แต่หากอาการปวดนี้ไม่สามารถบรรเทาได้ด้วยยา ทวีความรุนแรงมากขึ้นโดยเฉพาะหลังตื่นนอน และมีอาการปวดเรื้อรังติดต่อกันเกินสัปดาห์ หากมีลักษณะอาการปวดศีรษะแบบนี้ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุอย่างละเอียด

### ตรวจหาสาเหตุด้วยการ MRI Screening

เพราะ “เนื้องอกในสมอง” ไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด การตรวจสแกนสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือ MRI จะช่วยให้มองเห็นได้ชัดเจนว่ามีเนื้องอกหรือความผิดปกติอื่นๆ เกิดขึ้นที่สมองหรือไม่? รวมไปถึงขนาดของก้อนเนื้อ... เพื่อให้แพทย์สามารถวางแผนการรักษาได้อย่างถูกต้อง

### “เนื้องอกในสมอง” ต้องรีบรักษา..ก่อนอันตรายถึงชีวิต!!

ก้อนเนื้อที่ตรวจพบ..แม้ว่าจะไม่ใช่เนื้อร้าย แต่หากปล่อยไว้นานจนก้อนเนื้อไปกดทับแกนสมอง จะส่งผลให้มีอาการตาเหล่ ปากเบี้ยว หรือแขนขาอ่อนแรงได้ และอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต...หากเนื้องอกเกิดอุดตันทางเดินของน้ำในสมอง ซึ่งแนวทางการรักษามีอยู่ด้วยกัน 3 วิธี คือ การฉายรังสี การให้เคมีบำบัดและการผ่าตัด โดยแพทย์จะวินิจฉัยตามอาการของผู้ป่วย ตำแหน่งและขนาดของก้อนเนื้อ

ที่มา : <https://www.phyathai.com/th/article/chronic-brain-tumor-pt1>

## ความดันโลหิตสูง เสี่ยงโรคหัวใจแบบไม่ทันตั้งตัว

### ความดันโลหิตสูง คืออะไร?

ความดันโลหิตสูง (Hypertension) คือ ภาวะที่แรงดันเลือดในหลอดเลือดแดงสูงเกินค่าปกติ โดยทั่วไปแล้ว ค่าความดันที่จัดว่า “สูง” คือ ตั้งแต่ 140/90 มม.ปรอท ขึ้นไป หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและควบคุม อาจส่งผลร้ายแรงต่ออวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง ไต และตา

### ความดันสูงกับโรคหัวใจเชื่อมโยงกันอย่างไร?

ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงหลักของโรคหัวใจ โดยมีผลต่อร่างกายหลายด้าน

- **หัวใจทำงานหนักขึ้น** เมื่อหลอดเลือดตีบจากแรงดันสูง หัวใจต้องออกแรงมากขึ้นในการสูบฉีดเลือด ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจหนาตัว
- **เสี่ยงหัวใจล้มเหลว** กล้ามเนื้อหัวใจที่ทำงานหนักเรื้อรังอาจเสื่อมสภาพลง และนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลว
- **หลอดเลือดแข็งและตีบ** เพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน
- **เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน** ความดันสูงเรื้อรังทำให้เส้นเลือดในสมองเปราะและแตกง่าย ซึ่งอาจนำไปสู่โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

### สัญญาณเตือนที่ไม่ควรมองข้าม!

แม้ความดันโลหิตสูงจะไม่มีอาการเฉพาะเจาะจงในระยะแรก แต่หากปล่อยไว้ อาจมีอาการ

- ปวดศีรษะบ่อย
- เวียนศีรษะ มึนงง
- เหนื่อยง่าย ใจสั่น
- แขนหน้าอก หรือเจ็บบริเวณหัวใจ

### ใครบ้างที่เสี่ยง?

- ผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี
- คนในครอบครัวมีประวัติความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจ

- ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน
- สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- เครียดสะสม หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ

#### แนวทางป้องกันและดูแลความดันไม่ให้พุ่งสูง

1. วัดความดันโลหิตเป็นประจำ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
2. ควบคุมอาหาร ลดเค็ม ลดมัน งดของทอด และเลือกทานผักผลไม้มากขึ้น
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือโยคะ
4. ลดความเครียด และหาวิธีผ่อนคลาย เช่น นั่งสมาธิ หรือฟังเพลง
5. หลีกเลี่ยงบุหรี่และแอลกอฮอล์

ความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่สามารถนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือดที่ร้ายแรง หากคุณหรือคนใกล้ตัวอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพและปรึกษาแพทย์โดยเร็ว เพื่อเริ่มการดูแลก่อนที่อันตรายจะเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ที่มา : <https://www.phyathai.com/th/article/high-blood-pressure-heart-disease-risk-pt2>