

เวียนศีรษะบ้านหมุน...คุณพยาบาล...ช่วยด้วย...

Nurse...Help me...I'm vertigo

บทความวิชาการ

อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร*

Ayuporn Prasittivatechakool, R.N., M.S.N.*

บทคัดย่อ

อาการเวียนศีรษะ เป็นอาการที่พบได้ทั่วไปที่สามารถเป็นกันได้มากในคนทุกกลุ่มอายุแต่ักพบได้บ่อยในคนสูงอายุมากกว่าคนอายุน้อย ๆ สาเหตุของการเกิดอาการเวียนศีรษะมีหลายสาเหตุ และโรคที่เป็นสาเหตุของอาการเวียนศีรษะที่พบบ่อยที่สุด คือ โรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด หรือโรคเวียนศีรษะจากการเปลี่ยนท่าทาง หรือ Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV) สำหรับบทความนี้จะกล่าวถึงโรคนี้ เนื่องจากเป็นโรคที่พบบ่อยมากขึ้นในปัจจุบัน และผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันโรคนี้ดีเท่าที่ควร ดังนั้นในฐานะที่ผู้เขียนได้มีโอกาสพบผู้ป่วยโรคนี้เป็นประจำ แม้ว่าภาวะนี้จะพบบ่อยแต่ส่วนใหญ่มักจะไม่น่ากลัวอีกทั้งยังพบว่า การซักประวัติและการตรวจร่างกายสามารถให้การวินิจฉัยโรคนี้ได้โดยไม่ยาก ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยลดความวิตกกังวลลงได้ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้น

คำสำคัญ : เวียนศีรษะบ้านหมุน

Abstract

At present, Vertigo is the common symptom that found in all ages. Most of the patients are the senior people. There are many causes of vertigo, the most common disease presented by this symptom is Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV). Now it was often discovered, that is why this symptom has been mentioned in this article. And also most of the people don't understand these risk factors and prevention of this disease. According to the writer has been regularly contacting to the patients, most of them are not severe even though it was encountered frequently. Moreover, Medical History Taking and Physical Examinations are easily able to diagnose BPPV. It will reduce the anxieties of patients and enhance the quality of life.

Keywords: vertigo

“คุณพยาบาลคะ ช่วยฉันด้วย ฉันเป็นอะไรก็ไม่รู้หันหน้าไปทางซ้ายทีไร เวียนหัว บ้านหมุนทุกที” ผู้เขียนมีโอกาสได้ให้การพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการเวียนศีรษะทุกครั้งที่ยื่นฝึกปฏิบัติงานบนห้องตรวจโรค หู คอ จมูก

การเวียนศีรษะดูเหมือนจะเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนเคยประสบกันมาแล้ว เมื่อไปพบแพทย์ก็จะมีคำที่ใช้บอกเล่าอาการแตกต่างกันไป ทั้งอาการเวียนศีรษะ มึนงง รู้สึกลอย ๆ



Corresponding Author: *พันโทหญิง, อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
E-mail: khajornkiat_p@hotmail.com

โคลง ๆ รู้สึกบ้านหมุน จริง ๆ แล้ว อาการที่กล่าวมาข้างต้นเป็นอาการที่ใกล้เคียงกันมาก และเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน จึงขอเรียกอาการนี้ว่า “อาการเวียนศีรษะ”

อาการเวียนศีรษะเป็นอาการที่พบได้บ่อย จะพบมากขึ้นในผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามในคนอายุน้อย ก็ยังคงพบได้เช่นกัน ซึ่งเมื่อผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะจะทำให้ไม่สามารถทำงานได้ ต้องหยุดพักเป็นเวลาหลายวัน

ก่อนที่จะไปเข้าใจเรื่องของอาการเวียนศีรษะจากโรคที่พบบ่อย เราควรมาทำความเข้าใจระหว่างคำว่า มึนศีรษะ (Dizziness) และเวียนศีรษะ (Vertigo) กันก่อน คำสองคำนี้เป็นกลุ่มอาการ มิใช่เป็นโรค แต่เป็นอาการของโรค โดยอาการมึนศีรษะ (Dizziness) เป็นอาการที่ไม่จำเพาะต่อความผิดปกติของระบบใดระบบหนึ่ง โดยอาจมีสาเหตุได้จากโรคทางระบบประสาท หรือโรคในระบบอื่น ๆ ในขณะที่อาการเวียนศีรษะ (Vertigo) จัดเป็นอาการส่วนหนึ่งในกลุ่มของ Dizziness (Subset of Dizziness) โดยอาการเวียนศีรษะนั้นเป็นอาการที่บ่งบอกจำเพาะถึงความผิดปกติของระบบควบคุมการทรงตัว (vestibular system) ในหูชั้นใน และ Central system ของสมอง (กรีธา ม่วงทอง และคณะ, 2552)

เวียนศีรษะบ้านหมุน (Vertigo) คืออาการเวียนศีรษะที่มีมากกว่าธรรมดา เพราะมีอาการรู้สึกเหมือนบ้านหรือสิ่งของที่มองเห็นหมุนได้ ผู้ที่เป็นจะรู้สึกสูญเสียการทรงตัว โคลงเคลง เหมือนจะล้มไปด้านใดด้านหนึ่ง และมีอาการคลื่นไส้หรืออาจจะมีอาเจียนร่วมด้วย อาการมักจะเกิดขึ้นแบบเฉียบพลันเป็นช่วง ๆ อาการมักเป็นมากขึ้นเมื่อมีการขยับศีรษะ ผู้ป่วยที่มีอาการครั้งแรกมักจะตกใจกลัวและกังวลว่าจะเป็นอัมพาต อาการแบบนี้มักไม่ค่อยเป็นอันตราย มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่เป็นอาการนำของโรคร้ายแรงอื่น ๆ ส่วนที่มีอาการมีน ๆ งง ๆ หรือเวียนศีรษะเล็ก ๆ น้อย ๆ หรืออาการเมารถเมาเรือไม่จัดเป็นอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน

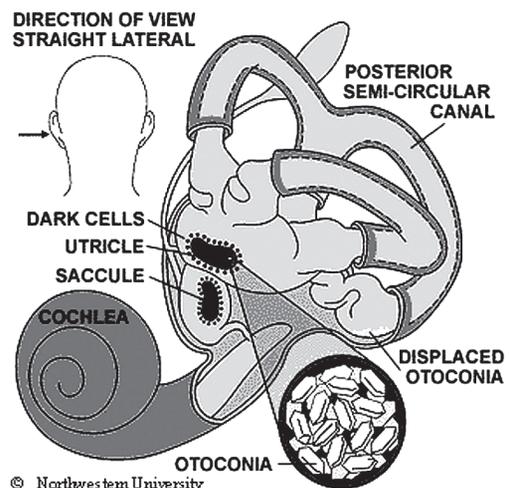
แต่สำหรับในบทความนี้จะขอกกล่าวถึงโรคที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนที่เป็นกันมากที่สุดและแพทย์มักให้การวินิจฉัยว่าเกิดจาก โรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด หรือโรคเวียนศีรษะจากการเปลี่ยนท่าทาง หรือ Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV)

โรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด หรือ BPPV เกิดขึ้นได้อย่างไร

ปกติการทรงตัวของร่างกาย จะประกอบด้วยการทำงานที่ประสานกันของอวัยวะ 3 ส่วน คือ สายตา ระบบ

ประสาทความรู้สึก และประสาทหูตอนใน โดยมีสมองเป็นตัวควบคุมแปดผล และสั่งการ ตัวอย่างเช่น เราเดินบนถนน สายตาจะมองสภาพสิ่งภายนอกที่สัมพันธ์กับร่างกายที่กำลังเคลื่อนที่ ประสาทความรู้สึกจะรับรู้สิ่งที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา ส่วนหูชั้นในจะรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของร่างกายกับแรงโน้มถ่วงของโลก คลื่นสัญญาณต่าง ๆ เหล่านี้จะวิ่งมาที่สมอง สมองก็จะประมวลผลสัญญาณต่าง ๆ เหล่านี้ แล้วสั่งการให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ รักษาความสมดุลของร่างกายให้เดินอย่างคล่องแคล่วสมดุล และสง่างามในผู้ที่สูญเสียการทำงานจากระบบ สูญเสียการควบคุมการทรงตัวเหล่านี้ ก็จะมีอาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการรักษาสมดุลของร่างกาย และในความผิดปกตินี้บางครั้งทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนขึ้นมาได้

สำหรับในโรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุดนั้น จะเกี่ยวข้องกับระบบประสาทของหูชั้นใน ที่ประกอบด้วย เนื้อเยื่อ/อวัยวะควบคุมเกี่ยวกับการทรงตัว 3 ชนิด ได้แก่ Utricle, Saccule, และ Semicircular canal ซึ่งใน Utricle มีตะกอนหินปูน (Otoconia หรือ Otolith) ที่เคลื่อนไปมา โดยไม่หลุดออกนอกอวัยวะนี้ เพื่อรับรู้การเคลื่อนไหวของศีรษะ แต่เมื่อมีสาเหตุให้ตะกอนหินปูนดังกล่าวหลุดจาก Utricle ไปอยู่ในอวัยวะควบคุมการทรงตัวอีกชนิด คือ Semicircular canal ซึ่งเมื่อมีการเคลื่อนไหวของศีรษะ จะทำให้ตะกอนหินปูนดังกล่าวเคลื่อนที่ไปมาใน Semicircular canal เกิดการส่งสัญญาณไปยังระบบประสาทส่วนกลาง ที่กระตุ้นให้เกิดอาการเวียนศีรษะแบบหมุนขึ้นมา ดังนั้นผู้ป่วยจะมีอาการวิงเวียนศีรษะ เฉพาะเมื่อมีการเคลื่อนไหว เฉพาะท่าทางใดท่าหนึ่ง หรือหลายท่าก็ได้ แต่จะมีท่าทางเฉพาะ โดยถ้าเป็นการเคลื่อนไหวท่าทางอื่น ๆ ก็ไม่มีอาการวิงเวียนศีรษะ เช่น จะมีอาการเฉพาะตะแคงศีรษะไปด้านซ้ายหรือด้านขวา หรือก้มศีรษะไหว้พระ หรือเงยหน้าเท่านั้น เป็นต้น (ปารยะ อาศนะเสน, 2553)



ดังนั้น โรคตะกอนหินปูนหูชั้นในหลุด จึงเป็นสาเหตุที่พบบ่อยของภาวะผิดปกติในการทรงตัวที่เป็นความผิดปกติที่เกิดจากระบบประสาท โรคนี้สามารถพบได้ในทุกอายุ แต่พบในผู้ใหญ่มากกว่าในเด็ก มักพบในช่วงอายุ 30 - 70 ปี (โดยพบได้มากกว่าในคนอายุมากกว่า 60 ปี) และพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชายประมาณ 2 : 1 โดยโรคนี้สามารถเกิดกับหูทั้งสองข้างได้ประมาณร้อยละ 15 แต่พบไม่บ่อย ทั่วไปมักเกิดกับหูเพียงข้างเดียว โดยโอกาสเกิดใกล้เคียงกันทั้งข้างซ้าย และข้างขวาและอาจพบร่วมกับโรคไมเกรนได้ (เสาวรส อัครวิเชียรจินดา, 2548)

ปัจจัยเสี่ยงจากอะไรบ้าง

สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ตะกอนหินปูนดังกล่าวหลุดจาก Utricle ไปอยู่ใน Semicircular canal ที่พบบ่อย ได้แก่

1. ความเสื่อมตามวัยของเซลล์ทุกชนิด รวมทั้งเซลล์ของหู ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในคนอายุมากกว่า 50 ปี
2. อุบัติเหตุ โดยเฉพาะการบาดเจ็บ หรืออุบัติเหตุบริเวณศีรษะและ/หรือหู ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในคนอายุน้อยกว่า 50 ปี
3. โรคของหูชั้นใน เช่น หูชั้นในอักเสบ
4. การติดเชื้อ หลังผ่าตัดใหญ่ที่ต้องนอนนาน ๆ
5. การเคลื่อนไหวศีรษะช้า ๆ เช่น ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ ต้องก้ม ๆ เงย ๆ หรือทำความสะอาด หรือเช็ดฝุ่นที่ต้องก้ม ๆ เงย ๆ บ่อย ๆ เพราะเมื่อมีการเคลื่อนไหวของศีรษะจะทำให้ตะกอนหินปูนดังกล่าวเคลื่อนที่ไปมาใน Semicircular canal และส่งสัญญาณไปยังระบบประสาทส่วนกลางในส่วนที่เป็นสมองน้อย กระตุ้นให้เกิดอาการเวียนศีรษะแบบหมุนขึ้นมาได้แต่อย่างไรก็ตาม ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยโรคนี้ ไม่ทราบสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่แท้จริง

สำหรับอาการเวียนศีรษะเหมือนบ้านหมุน ในทัศนะของแพทย์แผนจีน มีความเชื่อว่า สาเหตุเกิดจากหยางดับกำริบ เป็นสาเหตุที่พบได้บ่อย มักมาจากอารมณ์หงุดหงิดขี้โมโห เครียดหรือกังวล ทำให้ซี่ตับติดขัด นานวันเข้ากลายเป็นไฟขึ้นไปบริเวณศีรษะทำให้มีอาการเวียนศีรษะ (รติกร อุดมไพบุลย์วงศ์, 2555)

โรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุดมีอาการเป็นอย่างไร

ผู้ป่วยโรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด มักมีอาการเวียนศีรษะที่มีลักษณะเป็นแบบบ้านหมุน รู้สึกโคลงเคลง หรือ

เสียการทรงตัว โดยเกิดเมื่อมีการเคลื่อนไหวศีรษะอย่างรวดเร็ว ในท่าเฉพาะ เช่น ล้มตัวลงนอน, ลุกจากที่นอน, ก้มหยิบของ, เงยหน้ามองที่สูง, ก้มหน้ามองที่ต่ำ, หรือเอียงคอ ซึ่งท่าเหล่านี้ จะทำให้เกิดการเคลื่อนที่ของตะกอนหินปูน และจะส่งผลให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนตามมาได้ ผู้ป่วยมักมีอาการเวียนศีรษะไม่นาน มักเป็นวินาทีหรือนาที หลังมีการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนท่าทางของศีรษะ และเมื่อผู้ป่วยเคลื่อนไหวศีรษะในท่าเดิมอีก ก็สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการเวียนศีรษะได้อีก ทั้งนี้ ผู้ป่วยอาจมีอาการเวียนศีรษะได้หลายครั้ง เป็น ๆ หาย ๆ ใน 1 วัน และอาจมีอาการวิงเวียนอยู่ได้เป็นวันหรือสัปดาห์ หลังจากนั้นจะค่อย ๆ ดีขึ้น และหลังจากหายดีแล้ว ผู้ป่วยอาจกลับเป็นซ้ำได้อีก อย่างไรก็ตามผู้ป่วยจะไม่ค่อยมีอาการหูอื้อ หรือมีเสียงดังในหู ไม่มีแขนขาอ่อนแรง หรือชา หรือพูดไม่ชัด และไม่มีอาการหมดสติ

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้ผู้ป่วย โรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุดเกิดอาการ และ/หรือมีอาการมากขึ้น เช่น มีการเปลี่ยนแปลงของความดันบรรยากาศ จากการเกิดฝนตกหรือมีพายุ นอนหลับไม่พอ พักผ่อนน้อย เครียด และ/หรือภาวะเจ็บป่วย

การวินิจฉัย

1. การซักประวัติ ลักษณะอาการที่เฉพาะ ได้แก่ อาการเวียนศีรษะ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงท่าทางของศีรษะ และเป็นช่วงสั้น ๆ ไม่มีการสูญเสียการได้ยิน หรือหูอื้อ, ไม่มีเสียงดังในหูที่ผิดปกติ

2. การตรวจร่างกาย แพทย์หู คอ จมูกจะทำการตรวจโดยให้ผู้ป่วยล้มตัวลงนอนอย่างรวดเร็วในท่าตะแคงศีรษะ และห้อยศีรษะลงเล็กน้อย (Dix-Hallpike maneuver) หลังจากนั้นผู้ป่วยจะมีอาการเวียนศีรษะ และมีการกระตุกของลูกตา (nystagmus) ซึ่งเกิดเฉพาะในบางท่าทาง โดยก่อนที่จะมีตากระตุก จะมีระยะเว้นก่อนหน้า (latency of onset) ประมาณ 5 - 10 วินาที ตากระตุกมักจะมีไม่นาน ประมาณ 5 - 60 วินาที ถ้าให้ผู้ป่วยจ้องวัตถุหรือจุดใดจุดหนึ่ง ตากระตุกจะไม่ลดน้อยลง ถ้าให้ผู้ป่วยล้มตัวลงนอนท่าเดิมซ้ำ ๆ อีก จะทำให้มีอาการเวียนศีรษะและตากระตุกน้อยลง และหายไปได้ การทดสอบนี้จะทำทั้ง 2 ข้างโดยทำทีละข้าง และพบความผิดปกติเมื่อหูข้างที่มีพยาธิสภาพอยู่ด้านล่าง

3. การตรวจเพิ่มเติม อาจส่งเพื่อวินิจฉัยแยกจากสาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะจากความ

ผิดปกติของสมอง เช่น การส่งตรวจ CT scan หรือ MRI Brain เป็นต้น

การรักษาอย่างไร

การรักษาโรคตะกอนหินปูนหูชั้นในหูชั้นนอก สามารถทำได้หลายอย่าง ประกอบด้วย

- รักษาด้วยยา ได้แก่ ให้ยาบรรเทาอาการเวียนศีรษะเมื่อผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะ นอกจากนั้นผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงท่าทางที่กระตุ้นให้เกิดอาการเวียนศีรษะ และอาจให้ยาเพื่อป้องกันอาการเวียน

- การทำกายภาพบำบัด เป็นการขยับศีรษะและคอ โดยใช้แรงดึงดูดของโลก เพื่อเคลื่อนตะกอนหินปูน ออกจากอวัยวะควบคุมการทรงตัว Semicircular canal กลับไปเข้าที่เดิม คือ ใน Utricle (ที่ไม่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการ) การทำกายภาพบำบัดจะทำให้ผู้ป่วยหายจากอาการเวียนศีรษะได้เร็วกว่าการไม่ทำกายภาพบำบัด การทำเพียง 1 - 2 ครั้ง ก็มักจะได้ผล โดยแพทย์จะเป็นผู้ทำให้ โดยจับศีรษะผู้ป่วยเคลื่อนไหวตามทิศทางที่คาดว่าจะเป็นแนวทางการเคลื่อนกลับตำแหน่งของหินปูน

นอกจากนี้ผู้ป่วยยังสามารถฝึกบริหารศีรษะแบบคอว์ธอร์นคูกซี (Cawthorn Cooksey Head Neck Balance Exercise) เพื่อแก้อาการเวียนศีรษะจากโรคนี้อีกได้ ดังนี้ (Angeli SI, Hawley R, Gomez O.Z, 2003)

1. การบริหารตา

- มองขึ้นแล้วมองลงล่าง เริ่มต้นทำช้า ๆ แล้วค่อย ๆ ทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง
- มองจากด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง เริ่มต้นทำช้า ๆ แล้วค่อย ๆ ทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง
- จ้องนิ้วมือขณะที่เหยียดแขนไปข้างหน้าสุด แขน แล้วเลื่อนกลับที่เดิมทำ 20 ครั้ง

2. การบริหารศีรษะ

- ก้มศีรษะไปข้างหน้า แล้วหงายไปข้างหลัง ทำขณะลืมตา เริ่มต้นทำช้า ๆ แล้วค่อย ๆ ทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง
- หันศีรษะจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง เริ่มต้นทำช้า ๆ แล้วค่อย ๆ ทำเร็วขึ้น 20 ครั้ง
- เมื่ออาการเวียนศีรษะทุเลาลง การบริหารศีรษะเหล่านี้ควรทำในขณะที่หลับตา

ควรทำการฝึกบริหารวันละ 2 ครั้ง เริ่มครั้งละ 15 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนได้ 30 นาที

- การรักษาด้วยสมุนไพร

ขณะนี้มีการใช้สมุนไพรกันมาก มีที่ได้ผลและไม่ได้ผล มีสมุนไพรที่มีการศึกษาวิจัยมากพอควรที่น่าเชื่อถือได้ว่าจะช่วยรักษาอาการเวียนศีรษะแบบบ้านหมุนได้ คือ สารสกัดจากใบแปะก๊วย (Ginkgo Biloba) จากการวิจัย ให้ผู้หญิงอาสาสมัครสุขภาพดี รับประทานสารสกัดจากใบแปะก๊วย พบว่าช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจำระยะสั้นได้อย่างมีนัยสำคัญสรุปได้ว่าสารสกัดจากใบแปะก๊วย สามารถเพิ่มการจดจำ การคิด นอกจากนี้จากการวิจัยยังพบว่า สามารถรักษาอาการหูอื้อ วิงเวียน การไหลเวียนของเลือดบริเวณหูชั้นในที่เกิดปกติ เป็นสาเหตุหนึ่งของอาการหูอื้อ และวิงเวียนศีรษะ เนื่องจากแปะก๊วยมีฤทธิ์ในการขยายหลอดเลือด แต่ควรระมัดระวังเมื่อใช้ร่วมกับยาที่ป้องกันการแข็งตัวของเลือด เนื่องจาก ginkgo มีฤทธิ์ช่วยลดการแข็งตัวของเลือดด้วยเช่นกัน (เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ, 2556)

- การรักษาด้วยแพทย์แผนจีน

วิธีการรักษาเวียนศีรษะในทางแพทย์จีนคนไข้ที่มารักษายังต่อเนื่องด้วยการฝังเข็มและการให้ยาจีน รับประทานนั้น อาการดีขึ้นจนถึงหายขาดได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่เกิดโรค รวมถึงสาเหตุและการดำเนินชีวิต สำหรับการรักษาในแพทย์ส่วนมากมักใช้หลาย ๆ วิธีร่วมกันในการรักษา และเนื่องจากโรคนี้อาจเป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด ดังนั้นการรักษาจึงเป็นการรักษาตามอาการเสียเป็นส่วนใหญ่

ควรดูแลตนเองอย่างไร

การดูแลตนเอง ถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ดังนั้นเมื่อท่านมีอาการเวียนศีรษะอยู่ ควรปฏิบัติดังนี้

- เมื่อเริ่มเวียนศีรษะ ควรรีบนั่งลง หรือนอนบนพื้นราบหัวสูงเล็กน้อย ถ้าอาการเวียนศีรษะเกิดขณะขับรถหรือขณะทำงาน ควรหยุดรถข้างทาง หรือหยุดการทำงาน โดยเฉพาะการทำงานที่เกี่ยวกับเครื่องจักรกล ซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุได้
- เมื่อตื่นกลางดึกไม่ควรเดินขณะมืด ๆ ควรเปิดไฟให้สว่างเต็มที่
- เมื่อมีอาการทรงตัวไม่ค่อยดีร่วมกับ มีอัตราเสี่ยงที่จะล้มสูง ควรใช้ไม้เท้าช่วยเดิน
- ไม่ควรว่ายน้ำ ดำน้ำ ปีนป่ายที่สูง เดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว ขับรถ ทำงานในที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ขณะมีอาการเวียนศีรษะ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุเกิดอันตรายได้
- ควรพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อมีอาการต่าง ๆ รุนแรงขึ้นอาการบ้านหมุนเป็นทุกท่าทาง หรือเป็นตลอดเวลา อาเจียนอย่างรุนแรงจนทานอาหารไม่ได้ เซงจนเดินไม่ได้ หรือมีปัญหาการได้ยินร่วมด้วย

เราจะปฏิบัติอย่างไรในการป้องกันการเกิดซ้ำในการหลุดของหินปูน

เมื่อดูจากสาเหตุ การป้องกันโรคนี้อาจทำได้ยาก แต่การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุต่อ ศีรษะ หู และการป้องกันหูอักเสบติดเชื้อ อาจช่วยลดโอกาสเกิดโรคนี้อีกได้ นอกจากนี้ การปฏิบัติตัวบางอย่างในชีวิตประจำวัน อาจช่วยป้องกันไม่ให้อาการของโรคตะกอนหินปูนหูชั้นในหลุดกำเริบได้ เช่น

1. เวลานอน ควรหนุนหมอนสูง (เช่น ใช้หมอนนอน 2 ใบ) หรือใช้เตียงนอนปรับระดับให้ศีรษะสูง หลีกเลี่ยงการนอนราบ
2. หลีกเลี่ยงการนอนตะแคงที่เอาหูด้านที่กระตุ้นให้เกิดอาการลงล่าง
3. ตอนตื่นนอนตอนเช้า ควรลุกขึ้นจากเตียงนอนช้า ๆ และนั่งอยู่ตรงขอบเตียงประมาณ 1 นาที
4. หลีกเลี่ยงการก้มเก็บสิ่งของ หรือแหงนหน้าหยิบของบนที่สูง
5. งดเว้นการก้มศีรษะต่ำ หรือการห้อยศีรษะ เช่น เวลาทำฟัน และต้องนอนบนเก้าอี้ทำฟัน หรือไปสระผม หรือต้องนอนบนเตียงสระผม อาจกระตุ้นให้เกิดอาการเวียนได้ ควรแจ้งทันตแพทย์ และร้านสระผม
6. ไม่ควรออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของศีรษะหรือลำตัวมาก
7. เวลาหยุดยาหยุดตา พยายามหยุด โดยไม่เงยศีรษะไปข้างหลังมากเกินไป
8. เวลานอน หลีกเลี่ยงการนอนหงาย ในท่าเงยคอ และ/หรือหันไปทางหูด้านที่จะทำให้เกิดอาการ
9. เวลาจะทำอะไร ควรค่อย ๆ ทำอย่างช้า ๆ อย่าเปลี่ยนท่าทางรวดเร็ว

สรุป

อาการเวียนศีรษะนั้น ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานอย่างมาก โดยเฉพาะอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน ดังนั้นผู้อ่านควรทำความเข้าใจกับอาการของตัวเอง ว่าการเวียนศีรษะแบบบ้านหมุนที่กล่าวมาข้างต้นมีปัจจัยเสี่ยงอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนเกิดขึ้น พึงจำไว้เสมอว่าเวียนศีรษะไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการของโรค เหมือนกับอาการปวดหัว/ปวดศีรษะ หรืออาการไข้ ซึ่งอาการเหล่านี้ไม่ใช่โรคทั้งสิ้น ดังนั้นการรักษาจึงต้องหาสาเหตุแล้วรักษาที่สาเหตุ การกินยาแก้เวียนศีรษะเป็นเพียงการบรรเทาอาการเท่านั้น ซึ่งจะทำให้

อาการดีขึ้นเพียงชั่วคราว แล้วกลับมีอาการอีกเนื่องจากยังไม่ได้รักษาที่สาเหตุ

นอกจากนี้การทำการตรวจพิเศษมากมายเพื่อหาสาเหตุ เช่น ทำซีทีสแกนสมอง (CT-scan, Computerized axial tomography หรือเอกซเรย์คอมพิวเตอร์) หรือตรวจสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กเอ็มอาร์ไอ (MRI, Magnetic resonance imaging) หรือการตรวจทางประสาทหู เช่น การทำ ABR test (Auditory brain stem response test) เป็นต้น ทั้งหมดนี้ส่วนมากทำเสียเปล่า ไม่ค่อยพบความผิดปกติ ดังนั้นก่อนที่จะไปทำการตรวจพิเศษเหล่านี้ จึงควรทำการวินิจฉัยด้วยการซักประวัติของผู้ป่วย และตรวจร่างกายก่อน ซึ่งพบว่า มากกว่า 70% สามารถพบสาเหตุได้

เอกสารอ้างอิง

- กรีธา ม่วงทอง และคณะ. (2552). *หู คอ จมูก แรงด่วน*. กรุงเทพฯ. นวัตกรรมการพิมพ์.
- ปารยะ อาศนะเสน. (2553). *โรคตะกอนหินปูนในหูชั้นในหลุด*. กรุงเทพฯ. ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์ วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- ปารยะ อาศนะเสน. (2552). *เวียนศีรษะ*. กรุงเทพฯ. ราชวิทยาลัยโสต คอ นาสิกแพทย์แห่งประเทศไทย.
- เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ. (2556). *สมองกับความเสื่อม*. <http://www.vibhawadee.com>
- สมชาญ เจริญศิลป์. (2548). *นิตยสารหมอชาวบ้าน*. *โรคน้ำรู้*. เล่มที่ 310 กุมภาพันธ์
- เสาวรส อัครวิเชียรจินดา. (2548). *หูชั้นใน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ. โอลิสติก พับลิชชิ่ง.
- รติกร อุดมไพบูลย์วงศ์. (2550). *อาการเวียนศีรษะเหมือนบ้านหมุน ในทัศนะของแพทย์แผนจีน*. กรุงเทพฯ. อักษรการพิมพ์.
- อภิฤดี เหมะจุธา. (2554). *รู้ทันยา รู้ทันโรค*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ. คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Angeli SI, Hawley R, Gomez O.Z (2003). *Systematic approach to benign paroxysmal positional vertigo in the elderly*. *Otolaryngol Head Neck Surg*.128: 719-25.
- Katsarkas A. (1994). Dizziness in aging: a retrospective study of 1194 cases. *Otolaryngol Head Neck Surg*. 6th ed. USA.: McGraw-Hill Companies, Inc.