



WHAT IS

MIGRAINE ?



ปวดศีรษะไมเกรน เป็นโรคปวดศีรษะชนิดหนึ่ง ในจำนวนโรคปวดศีรษะทั้งหมดประมาณ 400 กว่าชนิด โดยพบได้ทุกเพศ ทุกวัย

ไมเกรนคืออะไร?

- เป็นโรคทางระบบประสาท
- มีอาการปวดศีรษะและอาการร่วมอื่นๆ เนื่องจากสมอง มีความไวมากกว่าปกติ

ไมเกรนสามารถแยงได้หรือไม่?

- 2-3% ของผู้ป่วยที่เป็นไมเกรนแบบครึ่งคราว จะมีการเปลี่ยนเป็นไมเกรนแบบเรื้อรัง
- ไมเกรนแบบเรื้อรัง คืออาการปวดศีรษะไมเกรนมากกว่า 15 วันต่อเดือน ติดต่อกัน 3 เดือน

ปัจจัยเสี่ยงของอาการปวดไมเกรนแบบเรื้อรัง



ความเครียด



อุบัติเหตุทางศีรษะ



ภูมิแพ้



ซึมเศร้า
วิตกกังวล



ปวดศีรษะบ่อย



คลื่นไส้บ่อย
ในขณะที่เป็นไมเกรน



ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมากเกินไป



นอนกรน หรือหยุดหายใจขณะหลับ



หนังศีรษะไวต่อการจับ



ได้รับการรักษาไมเกรนอย่างไม่เหมาะสม



ใช้ยาแก้ปวดที่เป็นอันตรายของฟันหรือบาร์บิทูเรต

อาการของไมเกรนเป็นอย่างไร?



ไมเกรนถ่ายทอดทางพันธุกรรมหรือไม่?

- ถ้าพ่อหรือแม่เป็นไมเกรน ลูกมีโอกาสเป็นไมเกรน 50 %
- ถ้าพ่อและแม่เป็นไมเกรน ลูกมีโอกาสเป็นไมเกรนสูงถึง 75 %



50 %



75 %



ไมเกรนรักษาอย่างไร?

การรักษาช่วงที่มีอาการปวดศีรษะ



ยาแก้ปวดไมเกรน
ยาแก้ปวดทั่วไป
ยาบรรเทาอาการคลื่นไส้-อาเจียน

การรักษาด้วยการป้องกันอาการปวดศีรษะ



ยาป้องกันที่แพทย์แนะนำ
วิตามินและเกลือแร่บางชนิด

การรักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการรักษาโดยไม่ใช้ยา

บันทึกอาการปวดศีรษะ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น
ปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติ ผ่อนคลาย ควบคุมความเครียด

