

อาการเวียนศีรษะ (vertigo) ทางการแพทย์แผนไทย

แสงสิทธิ์ กฤษณี

อาการเวียนศีรษะ

อาการเวียนศีรษะเป็นอาการที่คนส่วนใหญ่คงเคยประสบพบเจอ แต่บางรายอาจมีอาการเวียนศีรษะแบบรู้สึกหมุน คือรู้สึกว่สิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือสิ่งของที่มองเห็นหมุนไป หรือรู้สึกว่ตัวเองหมุนไปทั้ง ๆ ที่ตนเองอยู่กับที่ ซึ่งอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนนี้อาจส่งผลต่อการทรงตัวและทำให้ผู้ที่มีอาการเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ อย่างไรก็ตาม อาการนี้มีสาเหตุจากหลายโรคที่ซับซ้อน การตรวจวินิจฉัยอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาการเวียนศีรษะ เป็นคำที่มีความหมายค่อนข้างกว้าง อาจหมายรวมถึงอาการมีนศีรษะ วิงเวียน งง รู้สึกโคลงเคลง ทรงตัวไม่ค่อยได้ มีความรู้สึกลอย ๆ หวิว ๆ มีอาการตื้อในศีรษะ ซึ่งในทางการแพทย์จะแบ่งอาการนี้ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

อาการมีนเวียนศีรษะ (dizziness) มีความหมายรวมถึงแต่อาการมีนศีรษะไปจนถึงอาการวิงเวียนศีรษะ ซึ่งเป็นอาการไม่เฉพาะเจาะจง เกิดได้จากโรคต่าง ๆ เช่น โรคทางระบบไหลเวียนเลือด โรคทางระบบประสาท ภาวะโลหิตจาง เป็นต้น

อาการเวียนศีรษะบ้านหมุน (vertigo) จะหมายถึงเฉพาะอาการเวียนศีรษะแบบรู้สึกหมุนหรือโคลงเคลงเท่านั้น

สาเหตุของอาการ

อาการเวียนศีรษะบ้านหมุน (vertigo) เป็นอาการที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นใน ซึ่งเป็นส่วนที่ทำหน้าที่คอยรับการทรงตัวสมดุลของร่างกายในท่าทางต่างๆ เมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นจึงทำให้มีอาการเวียนศีรษะแบบรู้สึกหมุน ผู้ป่วยจะรู้สึกว้างวืดเหมือนหมุนรอบตัวเองหรือตัวเองหมุน รู้สึกโคลงเคลงทั้ง ๆ ที่ตัวเองอยู่กับที่หรือไม่มีการเคลื่อนไหว ในรายที่มีอาการรุนแรงมาก อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีความรู้สึกเหมือนจะเป็นลม หูอื้อ การได้ยินลดลง หรือมีเสียงในหูร่วมด้วยได้

ทั้งนี้ มีหลายโรคที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนได้ อาทิ

สาเหตุ

โรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อน หรือโรคเวียนศีรษะขณะเปลี่ยนท่า (benign paroxysmal positioning vertigo: BPPV) เป็นโรคที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนที่พบได้บ่อยที่สุด โรคนี้เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของหูชั้นใน จึงพบมากในผู้สูงอายุ อาการเฉพาะของโรคนี้คือ อาการเวียนศีรษะบ้านหมุนที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ในขณะที่เปลี่ยนท่าทางของศีรษะ เช่น ระหว่างกำลังล้มตัวลงนอนหรือลุกจากที่นอน เงยหน้า ก้มหยิบของ เป็นต้น อาการมักจะเป็นระยะเวลาสั้นๆ เป็นแค่ช่วงวินาทีที่ขยับศีรษะ แล้วอาการจะค่อยๆ หายไป ผู้ป่วยโรคนี้จะไม่มีอาการหูอื้อ ไม่พบการสูญเสียการได้ยินหรือเสียงผิดปกติในหู (ยกเว้นในรายที่เป็นโรคหูอยู่ก่อนแล้ว) รวมถึงไม่มีอาการทางระบบประสาท เช่น แขนขาชาหรืออ่อนแรง

โรคน้ำในหูชั้นในผิดปกติหรือโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน (Meniere's disease) เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของหูชั้นใน โดยยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่พบว่าอาการของโรคเป็นผลจากความผิดปกติของน้ำที่อยู่ภายในหูชั้นใน ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการเวียนศีรษะแบบรู้สึกลมุนอย่างรุนแรง ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และสูญเสียสมดุลของร่างกาย ทำให้เซหรือล้มได้ง่าย อาการเวียนศีรษะที่เกิดจากโรคนี้อาจนานเป็นนาทีจนถึงหลายชั่วโมง ซึ่งในระหว่างที่เกิดอาการ ผู้ป่วยควรอยู่นิ่งๆ ไม่ขยับศีรษะ เพราะอาจทำให้มีอาการเวียนศีรษะเพิ่มขึ้นได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยยังอาจมีการได้ยินลดลงและมีเสียงดังในหู บางครั้งอาจพบอาการหูอื้อได้ด้วย

สาเหตุ

โรคอื่นๆ เช่น

การอักเสบของหูชั้นใน (labyrinthitis) พบการอักเสบจากเชื้อไวรัสได้บ่อย ซึ่งมักมีประวัติการเป็นหวัดหรือระบบทางเดินหายใจอักเสบนำมาก่อน ถ้าเชื้อไวรัสลามเข้าสู่หูชั้นในและเส้นประสาท จะทำให้เกิดการอักเสบ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะรุนแรงและเป็นอยู่หลายวัน แต่ผู้ป่วยมักมีหูได้ยินที่ปกติ แต่หากเป็นการอักเสบที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งมักพบในผู้ป่วยที่มีประวัติโรคการอักเสบของหูชั้นกลาง โรคหูน้ำหนวก แล้วลุกลามเข้าสู่หูชั้นใน อาการมักรุนแรงมาก ผู้ป่วยมักมีอาการสูญเสียการได้ยินร่วมด้วย

โรคเนื้องอกของประสาทการทรงตัวหรือเส้นประสาทการได้ยิน (acoustic neuroma) ผู้ป่วยจะมีอาการเวียนศีรษะร่วมกับการได้ยินลดลง บางรายอาจมีเสียงรบกวนในหู สำหรับรายที่มีเนื้องอกขนาดใหญ่และไม่ได้รับการรักษา ผู้ป่วยอาจมีอาการชาที่ใบหน้าซีกนั้น อัมพาตของใบหน้า เดินโซเซ หรืออาการทางสมองอื่นๆ เนื่องจากก้อนเนื้องอกไปกดทับเนื้อสมอง

โรคเส้นประสาทการทรงตัวในหูอักเสบ (vestibular neuronitis) ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะรุนแรงนานหลายวันจนถึงสัปดาห์ แต่ไม่ส่งผลต่อการได้ยิน ผู้ป่วยยังคงได้ยินเป็นปกติ

กระดูกกะโหลกแตกหัก (temporal bone fracture)

เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ (vertebra-basilar insufficiency)

อาการ

- ความรู้สึกหมุน ผู้ป่วยอาจรู้สึกว่ตนเองหมุน หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเคลื่อนไหวผิดปกติ ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายหรือเสียการทรงตัว และอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เหนื่อยออก คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งอาการเวียนศีรษะอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งความผิดปกติของระบบการทรงตัวของร่างกาย ตลอดจนความเจ็บป่วยอื่นๆ เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน เป็นต้น
- อาการสมองตื้อ ไม่แจ่มใส รู้สึกมึนงง โคลงเคลง การทรงตัวไม่ค่อยดี ซึ่งสามารถเกิดได้ในทุกเพศทุกวัย ไม่จำเพาะกับโรคใดโรคหนึ่ง และในบางรายอาจมีอาการบ้านหมุน คือ รู้สึกว่าตัวเองหมุนหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวหมุนได้ ซึ่งที่จริงแล้วไม่มีการเคลื่อนไหวนั้นเกิดขึ้นจริง และอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เหนื่อยออก คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งอาการเวียนศีรษะอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งความผิดปกติของระบบการทรงตัวของร่างกาย ตลอดจนความเจ็บป่วยอื่นๆ เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคเบาหวาน เป็นต้น

วิธีแก้อาการ

วิธีการรักษาอาการเวียนศีรษะ

1. การรักษาตามสาเหตุของโรค

แพทย์จะพิจารณาการรักษาตามสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ ซึ่งแต่ละโรคจะรักษาแตกต่างกันไป

2. การรักษาตามอาการ

การให้ยา บรรเทาอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ และอาเจียน

3. บริหารระบบทรงตัว

เมื่ออาการเวียนศีรษะน้อยลง แนะนำให้บริหารระบบทรงตัว เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสมดุลของระบบประสาททรงตัวได้ เช่น การฝึกบริหารสายตา ฝึกกล้ามเนื้อ คอ แขน ขา ฝึกการเคลื่อนไหวศีรษะและคอ รวมทั้งการเดินและยืน

วิธีแก้อาการ

วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. ให้ผู้ป่วยนอนบนพื้นราบ ระวังล้ม และพยายามให้ผู้ป่วยมองจุดใดจุดหนึ่งนิ่งๆ ไว้
2. หากมีอาการร่วม เช่น พูดไม่ชัด กลืนลำบาก เสียงแหบ แขนหรือขาอ่อนแรง ซา ต้องรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที
3. ถ้าผู้ป่วยเคยมีประวัติโรคที่เกี่ยวข้องกับหูชั้นใน เช่น โรคน้ำหูไม่เท่ากัน หรือโรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อน เป็นต้น แนะนำให้รับประทานยาประจำตัวก่อน หากอาการยังไม่ดีขึ้นให้รีบมาพบแพทย์

วิธีป้องกันการเกิดอาการบ้านหมุน

1. หลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นต่างๆ ที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ เช่น ความเครียด, ความวิตกกังวล, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, สารก่อภูมิแพ้ (ถ้าแพ้) เป็นต้น
2. หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม หรือสารคาเฟอีน เช่น ซา น้ำอัดลม กาแฟ และการสูบบุหรี่
3. ออกกำลังกายและบริหารประสาททรงตัวอย่างสม่ำเสมอ
4. หลีกเลี่ยงเสียงดัง และการกระทบกระเทือนบริเวณหู

อาการเวียนศีรษะ
ทางการแพทย์แผนไทย

อาการเวียนศีรษะ ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

อาการเวียนศีรษะ ทางการแพทย์แผนไทยเกิดจากการติดขัดของลมอุทังคมาวาตา (ลมเบื้องสูง) ทำงานพร่องไป (หย่อน) ทำให้เลือดไม่สามารถหล่อเลี้ยงสมองได้เพียงพอ เกิดอาการ หน้ามืดตาลาย วิงเวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม หรือเกิดภาวะเนื้อตัวเย็นก่อนหมดสติ เป็นต้น

ความหมายและกำเนิดแห่งธาตุลม ในทางการแพทย์แผนไทย

วาตะ หมายถึง ระบบแห่งลมที่โคจรหมุนเวียนภายในร่างกาย มีลักษณะไหลไปไม่หยุดนิ่ง ทำหน้าที่พัดพาน้ำ (ระบบเสมหะ) ให้เคลื่อนตามไป ลมนั้นเกิดได้เพราะมีไฟ ลมจึงเกิดขึ้นตามมา เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ดังนั้นปิตตะ(ระบบแห่งความร้อน) จึงเป็นเหตุให้เกิดวาตะ(ระบบแห่งลม) ตามมาเสมอ

วาโย หมายถึง ลักษณะแห่งลมที่หยาบ และละเอียดต่างกัน เกิดแต่ลักษณะแห่งกำเดาที่มีไฟต่างกัน และต่างกันตามลักษณะแห่งอวัยวะที่ไฟนั้นอยู่ แบ่งเป็น2ประเภท

- ลมกองหยาบ คือ ลมที่เกิดจากไฟอุ่นกายและไฟย่อยอาหารที่อยู่ตามลำไส้ใหญ่ น้อยหรือ กระจายอาหารที่กลวงเป็นช่องใหญ่
- ลมกองละเอียด คือ ลมที่เกิดจากไฟอุ่นกายที่ดำรงอยู่ในพื้นที่แคบเล็ก เช่น เส้นเลือดฝอย, เส้นประสาทสมอง มีลักษณะเป็นเส้นฝอยเล็กๆละเอียดมาก ดังนั้นลมละเอียดจึงไม่จำเป็นต้องมาจากลมหยาบเสมอไป เกิดกันต่างที่ตามลักษณะแห่งอวัยวะนั้นๆ

ลม หมายถึง ลมที่รับรู้ได้ด้วยการสัมผัส มีร้อนมีเย็น เหตุเพราะในลมนั้น มีกำเดาแทรกอยู่เพราะลมนั้นเกิดแต่กำเดาเสมอ

เกณฑ์การคัดกรองเข้ารับการรักษา

- 1 มีอาการเวียนศีรษะ บ้านหมุน หน้ามืด ทรงตัวไม่อยู่ ใจสั่น ตาลาย เหงื่อออก ปวดมวนท้อง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย
- 2 ไม่มีไข้ อุณหภูมิน้อยกว่า 38 องศาเซลเซียส
- 3 ความดันโลหิต SBP 90-140 mmHg และ DBP 60-90 mmHg
- 4 ชีพจร 60-100 ครั้ง/นาที
- 5 ไม่มีประวัติประสบอุบัติเหตุทางศีรษะ

แนวทางเวชปฏิบัติ

ในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยดั้งเดิมนั้น แพทย์จะไม่จ่ายเพียงยาตามอาการเท่านั้น แต่จะมุ่งตรงไปที่ สมุฏฐานต้นเหตุของอาการของโรค แพทย์จะต้องวางยาตามลำดับดังนี้

- ตำรับยารุ เพื่อขับของเสียอันเกิดแต่อาการของคนไข้
- ตำรับยาล้อม เพื่อรักษาอาการตามจากอาการหลักของคนไข้
- ตำรับยารักษา เพื่อรักษาไปตรงกับสมุฏฐานต้นของอาการนั้น
- ตำรับยาบำรุง เพื่อรักษาสมดุลของธาตุทั้งสี่

แนวทางการรักษา

ตำรับยาหอมทิพโอสถใช้เพื่อรักษาอาการดังนี้

- (1) แน่นเข้าอก หายใจขัดไม่เต็มปอด
- (2) มีลมจุกเข้าคอกลิ้นไม่เข้าคายนอก
- (3) ไอชอบมีเสมหะ ให้ทานร่วมกับยาประสะมะแว้ง
- (4) ไอแห้งๆ ให้ทานร่วมกับยาเขียวหอม
- (5) ท้องอืดท้องเฟ้อแล้วเกิดแน่นเข้าอกให้ทานร่วมกับยาธาตุบรจบ
- (6) แน่นเข้าอกเข้าคอแล้วเกิดวิงเวียน หน้ามืดตาลาย ให้ทานร่วมกับยาหอมเทพจิตร
- (7) เรอเหม็นเปรี้ยวจนแสบอก ต้องทานร่วมกับยาเขียวหอม และยาธาตุบรจบ

แนวทางการรักษา

ตำรับยาหอมเทพจิตรใช้เพื่อรักษาอาการดังนี้

- (1) หน้ามืด ตาลาย วิงเวียน หูอื้อ หูดับ เสียงดังในหู ทรงตัวไม่อยู่ ตาลาย ตาหล้า ตาพร่ามัว
- (2) มึนในศีรษะ หน้าศีรษะ ตื้อๆ ในศีรษะ
- (3) ปวดหัว ลมปะกำง (อาการลำดับ ๑-๓ ให้วางแบบดังข้างต้น)
- (4) ออกแห้ง, ใจแห้ง, คอแห้ง ให้ทานร่วมกับยาเขียวหอม
- (5) นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ให้ทานร่วมกับยาเขียวหอม
- (6) วิตกกจริต ใจหวิวใจสั่น จิตใจกระสับกระส่าย ให้ทานร่วมกับยาเขียวหอม เข้าเขตหทัยวาตะ
- (7) เมื่อมีไข้กำเดาจะเกิดลมพัดขึ้นบน ให้ใช้ร่วมกับยาเขียวหอม
- (8) เมื่อโลหิตตีขึ้นบน ทานร่วมกับยาเขียวหอมเช่นกัน
- (9) ช่วยบำรุงหัวใจ และระบบประสาท

แนวทางการรักษา

ตำรับยาหอมนวโกฐใช้รักษาอาการดังนี้

- (1) แก้อาการเรอเหม็นเปรี้ยว แต่ต้องทานร่วมกับยาหอมทิพโอสถ และยาเขียวหอม
- (2) ลดอาการโลหิตลึ้ม แต่ต้องวางร่วมกับยาเขียวหอม
- (3) ลดอาการคลื่นเหียนพะอืดพะอม จะอาเจียน ทานทันทีที่เกิดอาการ
- (4) ลดอาการเสียดแทงสองราวข้าง แต่ต้องทานร่วมกับยาหอมทิพโอสถ
- (5) ลดอาการเสลดในคอในอกแต่ต้องทานร่วมกับยาประสะมะแว้ง
- (6) ลดอาการลมในไส้ นอกไส้ จากกำเดามาก ให้ทานร่วมกับยาเขียวหอม
- (7) ลดอาการลมแน่นเข้าอกเข้าคอ แต่ต้องทานร่วมกับยาหอมทิพโอสถ
- (8) ลดอาการท้องผูกจากลมแบ่งหย่อน ต้องทานร่วมกับยาธรณีสังฆฆาต

แนวทางการรักษา

ตำรับยาหอมอินทจักร์ (รสสุขุม-ร้อน) ใช้รักษาอาการดังนี้

- (1) ลมต้นไข้-ลมปลายไข้ที่ยังมีกำเดาแทรกอยู่บังเกิดลมตามมา
- (2) อาการลมตีขึ้นเบื้องบน เหตุแต่กำเดา ต้องใช้ร่วมกับยาหอมเทพจิตร
- (3) อาการโลหิตร้อนจากไข้กำเดาทำให้เนื้อตัวร้อน ให้ทานร่วมกับยาเขียวหอม
- (4) อาการกระส่ำกระส่ายจากไข้กำเดา ให้ทานร่วมกับยาหอมแก้ลมวิงเวียน
- (5) ช่วยบำรุงเลือดและลม พร้อมหยั่ง ให้ทานร่วมกับยาบำรุงโลหิต

ยาบัญชียาหลักแห่งชาติ

กลุ่มที่ 1 ยาแผนไทยหรือยาแผนโบราณ

ยารักษากลุ่มอาการทางระบบไหลเวียนโลหิต (แก้ลม)

(1) ยาหอมทิพโอสถ

(2) ยาหอมเทพจิตร

(3) ยาหอมนวโกฐ

(4) ยาหอมแก้ลมวิงเวียน

(5) ยาหอมอินทจักร์

คำแนะนำในการปฏิบัติตัว

- 1 เมื่อมีอาการเวียนศีรษะขณะเดิน ควรหยุดเดินและนั่งพัก เพราะการฝืนเดินขณะเวียนศีรษะอาจทำให้ผู้ป่วยล้ม และเกิดอุบัติเหตุได้
- 2 ไม่ควรว่ายน้ำ, ดำน้ำ, ปีนป่ายที่สูง, เดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว หรือเชือกข้ามคูคลอง, ขับรถ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกลขณะมีอาการเวียนศีรษะ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
- 3 หลีกเลี่ยงอาหาร/เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (ชา น้ำอัดลม กาแฟ) การสูบบุหรี่ ซึ่งจะลดเลือดที่ไปเลี้ยงระบบประสาทตรงตัว
- 4 หลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ ในระหว่างเกิดอาการ ได้แก่ การหมุนหันศีรษะอย่างรวดเร็ว, การเปลี่ยนท่าทางอิริยาบถอย่างรวดเร็ว, การก้ม เงยคอ หรือหันอย่างเต็มที่
- 5 หลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ เช่น ความเครียด, ความวิตกกังวล, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, การเดินทางโดยทางเรือ, การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์