



ปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อตึงตัว รักษาได้ด้วย TMS

ศูนย์ : ศูนย์สมองและระบบประสาท
 บทความโดยแพทย์ : พญ. รุ่งทิพย์ ชัยธีรกิจ

ทุกคนล้วนเคยมีอาการปวดศีรษะ และคนทั่วไปมากกว่า 90% จะเคยปวดศีรษะอย่างน้อย 1 ครั้งในชีวิต อาการปวดศีรษะเป็นตำแหน่งของการปวดที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่มักจะไม่อันตรายแก่ร่างกาย ซึ่งอาการปวดศีรษะที่พบได้บ่อยนอกเหนือจากปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อตึงตัวรอบศีรษะ (Tension Headache) แม้ว่าจะไม่เป็นอันตรายต่อสมอง แต่หากปล่อยไว้นานจะทำให้ปวดบ่อยขึ้น และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในที่สุด ทั้งนี้อาการเหล่านี้สามารถรักษาได้ด้วย เทคโนโลยีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

ปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อตึงตัวคืออะไร

ปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อตึงตัว (Tension Headache) อาการปวดศีรษะจากความเครียด มักมีอาการปวดที่ท้ายทอย อาจร้าวขึ้นไปที่ขมับหรือมาบิบบมารัด อาจมีอาการปวดร้าวมาสู่บักไห้ทั้ง 2 ข้าง อาการค่อยๆ เป็น มักเริ่มตอนบ่ายหรือเย็น อาการปวดจะขึ้นอยู่กับความเครียดและการพักผ่อน โรคนี้พบได้ในทุกระวัย มักเริ่มมีอาการครั้งแรกตั้งแต่วัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาว และพบมีอาการในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 1.5-2 เท่า

สาเหตุของอาการปวดเกิดจากอะไร

สาเหตุที่ทำให้ปวดศีรษะ อาจเป็นเพราะกล้ามเนื้อรอบๆ ศีรษะมีการเกร็งตัวซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด คร่ำเคร่งกับงาน การใช้สมองหรือสายตาเป็นเวลานานๆ นอกจากนี้ ยังอาจพบร่วมกับโรคไมเกรน โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความผิดปกติทางจิต

อาการปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อตึงตัว

ผู้ป่วยจะมีอาการปวดตื้อๆ หนัๆ ที่ขมับ หน้าผาก กลางศีรษะหรือท้ายทอยทั้ง 2 ข้าง หรือทั่วศีรษะหรือปวดรอบศีรษะ คล้ายๆ กับถูกบีบรัด นาน 30 นาทีถึง 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่มักจะเป็นนานเกิน 24 ชั่วโมง บางรายอาจนานเป็นสัปดาห์ๆ หรือเป็นเดือน โดยอาการปวดส่วนใหญ่จะปวดเพียงเล็กน้อยถึงปานกลาง ส่วนน้อยอาจรุนแรงจนเป็นอุปสรรคต่อกิจวัตรประจำวัน ผู้ป่วยจะไม่มีคลื่นไส้ อาเจียนหรือมีอาการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบไมเกรน

อาการปวดศีรษะจะเกิดขึ้นตั้งแต่หลังตื่นนอน หรือใช้ช่วงเช้า บางรายอาจปวดตอนบ่าย หรือเย็น หรือหลังจากได้คร่ำเคร่งกับงาน



วินิจฉัยได้อย่างไร

แพทย์จะวินิจฉัยจากลักษณะอาการ และตำแหน่งที่ปวดศีรษะเป็นหลัก เช่น เช่น ปวดตื้อๆ ปวดบีบๆ ปวดเหมือนมีอะไรมารัดรอบหัว หรือมีอาการอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เช่น เห็นภาพซ้อน มีเสียงดังในหู นั้นอาจเป็นอาการที่แสดงว่าไม่ใช่ปวดศีรษะจากต้อหิน ซึ่งในกรณีนี้จำเป็นจะต้องมีการตรวจพิเศษทางสมองเพิ่มเติม เช่น CT scan (เอกซเรย์คอมพิวเตอร์) หรือ MRI Brain (เอกซเรย์แม่เหล็กไฟฟ้า)

อาการปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อตึงตัวรักษาด้วย TMS

เทคโนโลยีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า TMS หรือ การกระตุ้นสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาอาการปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อตึงตัว เพื่อลดความรุนแรงของอาการปวดและความถี่ของการกำเริบ ควบคู่ไปกับการการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น ได้แก่ ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ การดื่มน้ำน้อย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกายหนักเกินไป โดยเทคโนโลยีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า TMS มีความปลอดภัยสูงมาก เนื่องจากมีผลอยู่ในวงจำกัดที่แคบมาก เพียง 1-3 เซนติเมตร จึงไม่มีผลกระทบต่ออวัยวะอื่นของร่างกาย

ในขั้นตอนการรักษานั้นจะนำหัวส่งคลื่นแม่เหล็กมาวางที่กล้ามเนื้อบริเวณที่ปวด ใช้เวลาเพียง 10-15 นาที โดยควรเข้ารับการบำบัดต่อเนื่องกันประมาณ 3-5 ครั้ง หรือตามดุลยพินิจของแพทย์ด้านสมองและระบบประสาทจะเป็นผู้ประเมินว่าต้องทำกี่ครั้ง และจากการเข้ารับการรักษานั้น จะเริ่มเห็นผลประมาณครั้งที่ 2-3 เป็นต้นไป เมื่อทำเสร็จแล้วสามารถกลับบ้านได้เลยโดยไม่ต้องงดอาหารหรือความเจ็บปวดใดๆ ขณะรักษาแก่ผู้ป่วย

ข้อห้ามในการรักษาด้วย TMS

ข้อห้ามหลักๆ คือ ห้ามใช้ในบุคคลที่ใส่เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจชนิดที่ฝังในร่างกาย หรือใส่เครื่องระบายน้ำในโพรงสมอง ผู้ป่วยที่มีความดันในกะโหลกศีรษะสูง และผู้ป่วยที่มีอวัยวะเทียมที่เป็นโลหะที่ฝังใสมานาน

หากมีอาการปวดตื้อๆ หนักๆ ที่ขมับ หน้าผาก ปวดท้ายทอยมากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ และแต่ละครั้งปวดหรือต้องช้ยาแก้ปวดบ่อยมาก อย่าชะล่าใจปล่อยให้อาการรุนแรง ควรรีบมาพบแพทย์และทำการรักษา



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย