



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๗
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



อาการบ้านหมุนในผู้สูงอายุ กัยเจ็บที่ลูกหลานไม่ควร ละเลย

อาการเวียนหัวในผู้สูงอายุ จำนวนไม่น้อยมักเกิดจากอาการบ้านหมุนในผู้สูงวัย ซึ่งอาจจะดูเหมือนเป็นอาการเล็กน้อย แต่ความจริงแล้วมีอันตรายมากกว่าที่คิด ลูกหลานและคนใกล้ชิดไม่ควรมองข้ามอาการเหล่านี้ เพราะทำให้เสี่ยงต่ออันตรายหรืออุบัติเหตุในอนาคตได้

สาเหตุโรคบ้านหมุนในผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากกรมการแพทย์ เผยว่า อาการเวียนศีรษะบ้านหมุนพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เกิดได้จากหลายสาเหตุตั้งแต่ที่รุนแรงน้อยจนถึงรุนแรงมาก หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นในส่วนใดส่วนหนึ่งจะส่งผลต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของร่างกายทันที ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะที่รุนแรงจนรู้สึกว่าเป็นบ้านหมุน โรคที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนที่พบบ่อย ได้แก่



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

- โรคทางระบบหู เช่น โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน โรคหินปูนในหูชั้นในหลุด ก้อนเนื้องอกในหู เส้นประสาทในหูอักเสบ พิษต่อระบบประสาทหูจากการใช้ยาบางชนิด เป็นต้น
- โรคทางระบบประสาทและสมอง เช่น โรคเส้นเลือดในสมองตีบทั้งแบบชั่วคราวและถาวร โรคพาร์กินสัน โรคไมเกรนบางชนิด
- ปัญหาของอวัยวะบริเวณลำคอของผู้สูงอายุ เช่น โรคกระดูกต้นคอเสื่อม โรคเส้นเลือดที่คอตีบหรือการมีคราบไขมันเกาะบริเวณหลอดเลือดที่คอ ทำให้เวลาหั้นศีรษะเร็วๆ จะทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองชั่วคราวจนเกิดอาการเวียนศีรษะขึ้นมาได้ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ได้พบบ่อยในผู้สูงอายุ
- โรคความดันโลหิตตกในท่ายืน ปัจจุบันในผู้สูงอายุยังไม่มีการศึกษาวิจัยถึงหลักเกณฑ์การวินิจฉัยที่แน่นอน ดังนั้นในประเทศไทยยังคงใช้หลักการวินิจฉัยเดียวกับกลุ่มอายุอื่น ที่น่าสนใจคือมีรายงานในต่างประเทศระบุว่า ในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตตกในท่ายืนไม่จำเป็นว่าทุกคนต้องมีอาการเวียนศีรษะ แสดงว่าอาจมีสาเหตุร่วมอย่างอื่นที่อธิบายการเกิดอาการเวียนศีรษะในผู้สูงวัยที่ไม่ใช่การมีความดันโลหิตตกในท่ายืนก็เป็นได้
- โรคความดันโลหิตตกหลังการรับประทานอาหาร หมายถึง การมีความดันโลหิตตกมากกว่าหรือเท่ากับ 20 mmHg ในท่านั่งหรือยืนภายใน 1-2 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหาร
- โรคทางจิตเวช เช่น โรคเครียด โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคแพนิค หรือโรคย้ำคิดย้ำทำในผู้สูงอายุนั้น โรคทางจิตเวชที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะได้บ่อยที่สุดก็คือ โรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้าสามารถเป็นได้ทั้งสาเหตุและผลลัพธ์



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

- ผลข้างเคียงจากการใช้ยาประเภทต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะได้โดยผ่านกลไกที่แตกต่างกัน เช่น ยาลดความดัน ยาขับปัสสาวะ ยาแก้ปวด ยาปรับอัตราการเต้นของหัวใจ ยาแก้แพ้ ยาฆ่าเชื้อ ยานอนหลับ และยาทางจิตเวช เป็นต้น
- โรคทางตา เช่น ต้อกระจก ต้อหิน จอประสาทตาเสื่อม
- โรคอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ โรคซีด โรคเกลือแร่ ไชมันผิดปกติ โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

อาการโรคบ้านหมุนในผู้สูงอายุ

- เดินเซ มีการทรงตัวผิดปกติ
- มึนงง เวียนศีรษะ
- สูญเสียการทรงตัว
- คลื่นไส้ อาเจียน
- หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม
- หูอื้อ มีเสียงดังขึ้นในหู

นายแพทย์ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้สูงอายุจะรู้สึกเวียนเหมือนสิ่งของรอบตัวหมุนได้ เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนและสูญเสียการทรงตัว อาจทำให้เกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุ ดังนั้นเมื่อเวียนศีรษะจนบ้านหมุน ควรหลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ เช่น การหมุนหันศีรษะ



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๗
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล การพักผ่อนไม่เพียงพอ การดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ และไม่ควรอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น การขับขี่ยานพาหนะ หรืออยู่ในที่สูง

วิธีปฐมพยาบาลโรคบ้านหมุนในผู้สูงอายุ

หากผู้สูงอายุมีอาการโรคบ้านหมุน สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยวิธีต่อไปนี้

1. เริ่มต้นในท่านั่งตัวตรง
2. ล้มตัวลงนอนในท่าตะแคงข้างใดข้างหนึ่งโดยให้ใบหน้าหรือปลายจมูกชี้ขึ้น ทำมุมประมาณ 45 องศา
3. ค้างอยู่ในท่านอนอย่างน้อย 30 วินาที จนอาการเวียนศีรษะหายไป จากนั้นจึงกลับสู่ท่านั่งตัวตรงตามเดิม
4. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่อาจส่งผลทำให้อาการที่เป็นอยู่แย่ลง เช่น การก้มหรือเงยศีรษะขึ้นเป็นเวลานานๆ หรือการเปลี่ยนอิริยาบถที่รวดเร็วจนเกินไป
5. กรณีที่มีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น เสียงแหบ พุงไม่ชัด กลืนลำบาก แขนหรือขาอ่อนแรง ควรรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที
6. หากผู้ป่วยเคยมีประวัติเกี่ยวกับอาการของหูชั้นใน เช่น โรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อน, โรคน้ำหูไม่เท่ากัน, ต้องทานยาประจำตัวที่มีก่อน แต่หากอาการยังไม่ดีขึ้นมาเลยก็ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที