

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องปวดหัวข้างเดียวทำไมดี พร้อม วิธีรับมือ

พ.ย. 18, 2024

8 นาที

คนท้องปวดหัวเพราะอะไร คนท้องปวดหัวข้างเดียวใช้ไมเกรนไหม อาการปวดหัวนั้นมักเกิดขึ้นได้
เมื่อตั้งครรภ์ หากคนท้องมีอาการปวดหัว ควรดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ไม่ควรซื้อยามา
กินเอง เพราะยาแก้ปวดบางชนิด จะส่งผลต่อการบีบตัวของมดลูก ทำให้คลอดก่อนกำหนด หรือแท้ง
ได้ คนท้องปวดหัวควรใช้ยาภายใต้คำสั่งของแพทย์และเภสัชกรเท่านั้น

คำถามที่พบบ่อย

ท้องอยู่แล้วปวดหัวข้างเดียวตุ๊บๆ ใช้ไมเกรนไหมคะ แล้วอันตราย ไหม?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตที่คุณแม่หลายคนเจอเลยล่ะ อาการปวดตุ๊บๆ ที่ขมับข้างเดียวมักจะเป็นลักษณะคลาสสิกของ
"ไมเกรน" ซึ่งถูกกระตุ้นได้ง่ายจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงตอนท้องค่ะ ส่วนใหญ่มักไม่เป็นอันตรายกับลูกน้อย
โดยตรง แต่ก็สร้างความทรมานให้คุณแม่ไม่น้อยเลยล่ะ อย่างไรก็ตาม ทางที่ดีที่สุดคือการปรึกษาคุณหมอที่
ดูแลครรภ์เพื่อวินิจฉัยให้แน่ใจและรับคำแนะนำที่ปลอดภัยนะคะ

คนท้องปวดหัวแบบไหนคะ ที่ต้องรีบไปหาหมอตันที?

คลิก

คำถามนี้สำคัญมากค่ะ ให้คุณแม่สังเกตอาการเหล่านี้ให้ตุนะคะ: หากมีอาการปวดหัวรุนแรงขึ้นมาทันทีอย่าง
ไม่เคยเป็นมาก่อน, ปวดหัวร่วมกับมีอาการตาพร่ามัว เห็นภาพซ้อน, หรือมีอาการบวมที่หน้าและมืออย่างรวดเร็ว
ควรรีบไปโรงพยาบาลทันทีโดยไม่ต้องลังเลเลยล่ะ เพราะอาจเป็นสัญญาณของภาวะครรภ์เป็นพิษหรือ
ภาวะอันตรายอื่นๆ ได้ค่ะ เรื่องนี้ต้องให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้วินิจฉัยเท่านั้นนะคะ

มีวิธีไหนช่วยให้หายปวดหัวตอหนท้องได้บ้างคะ โดยที่ไม่ต้องกินยา?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าไม่อยากทานยา ลองใช้วิธีเหล่านี้ดูนะคะ: พักผ่อนในห้องที่เงียบและมีด, ใช้ผ้าเย็นหรือเจลแพ็คประคบบริเวณหน้าผากหรือท้ายทอย, พยายามจิบน้ำเปล่าบ่อยๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ, และให้คุณพ่อช่วยนวดเบาๆ ที่คอ บ่า ไหล่ เพื่อคลายความตึงเครียดคะ แต่ถ้าทำแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น หรือปวดรุนแรงมากขึ้น ก็ยังคงแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางการรักษาที่เหมาะสมนะคะ

สรุป

- คนท้องปวดหัว เกิดได้หลายสาเหตุ เช่น เกิดการกดทับของหลอดเลือดใหญ่ ที่นำเลือดจากร่างกายเข้าสู่หัวใจได้ไม่ดี ทำให้คนท้องปวดหัว หน้ามืดเป็นลม หรือ มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้คนท้องปวดหัวได้ เมื่อร่างกายของคนท้องปรับตัวได้ มีระดับฮอร์โมนคงที่ อาการปวดหัวก็จะดีขึ้น
- คนท้องปวดหัวในช่วงปลายไตรมาสที่ 2 ถึงไตรมาสที่ 3 อาจเป็นเพราะมีภาวะครรภ์เป็นพิษได้ คนท้องควรหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี หากมีสายตาวัวมัว มีความดันโลหิตสูง ตับ ไต ทำงานผิดปกติ หรือมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะ ร่วมกับอาการปวดหัวรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาอย่างถูกวิธี เพราะจะส่งผลอันตรายแก่ทารกในครรภ์ได้
- อาการปวดหัวไมเกรน แท้จริงแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องปวดหัวเพียงข้างเดียวเท่านั้น ผู้ที่เป็นไมเกรน สามารถปวดหัวได้ทั้งสองข้าง ปวดหัวย้ายจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง ปวดสลับข้าง คนท้องที่มีอาการปวดหัวสองข้าง อย่าชะล่าใจว่าการปวดหัวนั้นไม่ได้เป็นไมเกรน ควรสังเกตอาการร่วมอื่น ๆ ด้วย หากคนท้องปวดหัวอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องปวดหัว เกิดจากสาเหตุอะไร
- คนท้องปวดหัว แบบไหนอันตราย
- คนท้องปวดหัว หายเองได้ไหม
- คนท้องปวดหัวข้างเดียว บอกอะไรได้บ้าง
- คนท้องปวดหัวข้างเดียวแบบไหน ควรไปพบแพทย์
- คนท้องปวดหัวข้างเดียวกับไมเกรนต่างกันอย่างไร
- วิธีแก้อาการปวดหัวสำหรับคนท้อง

คนท้องปวดหัว เกิดจากสาเหตุอะไร

คนท้องอาจพบกับอาการปวดหัวจากสาเหตุหลายประการ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายระหว่างตั้งครรภ์ นี่คือการที่พบบ่อยและการจัดการอาการปวดหัวในคนท้อง

- **การกดทับของหลอดเลือดใหญ่:** เมื่อตั้งครรภ์แล้วจะมีการกดทับของหลอดเลือดใหญ่ ที่นำเลือดจากร่างกายเข้าสู่หัวใจได้ไม่ดี จึงทำให้คนท้องปวดหัว เป็นลม หน้ามืด
- **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน:** มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้ช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกส่งผลให้คนท้องปวดหัว พอร่างกายปรับตัวได้ มีระดับฮอร์โมนคงที่ แล้วอาการปวดหัวก็จะดีขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2
- **พักผ่อนน้อย:** เมื่อตั้งครรภ์ก็จะเริ่มรู้สึกอึดอัดและนอนไม่หลับ เพราะขนาดของท้องที่ใหญ่ขึ้นทำให้นอนได้ลำบาก จึงนอนได้น้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ
- **ความเครียดและความกังวล:** เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้คนท้องปวดหัวได้
- **หิวและขาดสารอาหาร:** การกล้านำหนักขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้แม็กินอาหารน้อยลง จึงทำให้รู้สึกหิว และขาดสารอาหาร ทำให้เกิดอาการปวดหัวขึ้นกับคนท้องได้
- **ท่าทางไม่เหมาะสม:** นั่ง ยืน มีอิริยาบถในท่าที่ไม่เหมาะสม ในช่วงไตรมาสสุดท้าย ขนาดของครรภ์มีขนาดใหญ่ขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อของคนท้องต้องแบกรับน้ำหนักที่มากขึ้น เมื่อนั่ง ยืน มีอิริยาบถในท่าที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้ปวดหัวได้
- **ภาวะขาดน้ำ:** มีภาวะขาดน้ำ เมื่อตั้งครรภ์แล้วปัสสาวะบ่อย ๆ คนท้องอาจแก้ปัญหาด้วยการดื่มน้ำน้อย จึงทำให้คนท้องปวดหัว เพราะเกิดภาวะขาดน้ำ
- **การงดคาเฟอีน:** เมื่อตั้งครรภ์แล้วคนท้องงดการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เมื่อร่างกายไม่ได้รับคาเฟอีนเหมือนเดิม อาจส่งผลให้คนท้องปวดหัวได้

คนท้องปวดหัว แบบไหนอันตราย

คนท้องปวดหัวในช่วงปลายไตรมาสที่ 2 จนถึงไตรมาสสุดท้ายก่อนคลอด อาจเป็นเพราะมีปัญหาทางสุขภาพ หรือ ครรภ์เป็นพิษได้ ซึ่งครรภ์เป็นพิษนี้จะส่งผลให้คนท้องมีความดันโลหิตสูง ตับและไต ทำงานผิดปกติ สายตาพร่ามัว และมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะ คนท้องควรหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี หากมีอาการเหล่านี้ร่วมกับอาการปวดหัวรุนแรง ปวดในลักษณะที่ไม่เคยปวดมาก่อน กินยาตามที่แพทย์สั่งแล้วอาการก็ไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาอย่างถูกวิธี เพื่อลดการส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์และคนท้อง คนท้องปวดหัว อาจส่งผลอันตรายได้ หากสังเกตพบว่าปวดหัวร่วมกับอาการเจ็บป่วยเหล่านี้ ควรรีบไปพบแพทย์ด่วน

- คนท้องปวดหัวในช่วงไตรมาสที่ 2 และ ไตรมาสที่ 3 ปวดรุนแรงอย่างที่ไม่เคยปวดมาก่อน
- ปวดเสียดท้อง คลื่นไส้ มีปัญหาในการมองเห็น นำหนักตัวเพิ่มขึ้นเร็ว มือและใบหน้าบวม
- ปวดหัวรุนแรง ปวดหัวแบบเฉียบพลัน
- ปวดหัวรุนแรงมากขึ้น และมีภาวะการรับรู้เปลี่ยนไป สายตาพร่ามัว เชื่องซึม เหน็บชา พูดไม่ชัด
- ปวดหัว คอแข็ง และมีไข้
- เมื่อได้รับการบาดเจ็บที่หัว แล้วรู้สึกปวดหัว

คนท้องปวดหัว หายเองได้ไหม

อาการปวดหัวอาจเกิดจากความผิดปกติของกะโหลกศีรษะ หรือ อวัยวะต่าง ๆ รอบกะโหลก ได้แก่ หู ตา จมูก โปรงอากาศ กระดูกคอ คอ เป็นต้น หรืออาจเกิดจากความผิดปกติตื้น ๆ ภายในกะโหลกศีรษะ เช่น หลอดเลือดสมอง เยื่อหุ้มสมอง โปรงน้ำในสมอง นอกจากนั้น อาจเกิดจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย แล้วส่งผลให้คนท้องปวดหัว เช่น ไข้หวัดใหญ่ คนท้องปวดหัวแบบ

ธรรมดา ที่มีอาการปวดไม่รุนแรง ปวดแบบตื้อ ๆ ไม่มีอาการร่วมใด ๆ แทรกซ้อน คนท้องมักจะหายปวดหัวได้เองเมื่อได้พักผ่อน นอนหลับแบบสนิท

คนท้องปวดหัวข้างเดียว บอกอะไรได้บ้าง

คนท้องปวดหัวข้างเดียว ไม่ว่าปวดข้างขวาหรือข้างซ้าย อาจบ่งบอกว่าปวดหัวไมเกรน อาการไมเกรนนี้ เกิดจากความผิดปกติชั่วคราวของระดับสารเคมีในสมอง ทำให้กล้ามเนื้อที่เกาะก้นทำให้หลอดเลือดในสมองมีการบีบตัว คลายตัว มากกว่าปกติ คนท้องปวดหัวข้างเดียว จะปวดแบบตื้อ ๆ ตื้อ ๆ เป็นระยะ เป็นภาวะที่ปวดหัวแบบรุนแรงมากกว่าปวดหัวแบบทั่วไป จะเกิดอาการปวดหัวข้างใดข้างหนึ่ง หรืออาจปวดหัวได้ทั้งสองข้าง มักเกิดขึ้นได้บ่อย ปวดซ้ำข้างเดิม ๆ โดยไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า ในบางคนอาจมีความรู้สึกไวต่อกลิ่น เสียง แสง คนท้องปวดหัวข้างเดียว อาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัวร้าวลงไปถึงท้ายทอย อาการปวดหัวไมเกรนนี้จะเกิดขึ้น 4-72 ชั่วโมง มักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

คนท้องปวดหัวข้างเดียวแบบไหน ควรไปพบแพทย์

คนท้องปวดหัวข้างเดียว หรือมีอาการปวดศีรษะไมเกรน การกินยานั้นต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ คนท้องปวดหัวห้ามกินยาแก้ปวดหัวในกลุ่มเออร์โกทามีน ซึ่งยากกลุ่มนี้มักใช้รักษาไมเกรน และยาในกลุ่มเออร์โกทามีนจะทำให้มีผลของคนที่ท้องบีบรัดตัว อาจทำให้คลอดก่อนกำหนด หรือแท้งลูกได้ หากคนท้องปวดหัวข้างเดียว ปวดหัวไมเกรน ไม่ควรซื้อยาทานเอง ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยจนให้ละเอียด และได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม ควรทานยาตามคำสั่งของแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น



คนที่ต้องปวดหัวข้างเดียวกับไมเกรนต่างกันอย่างไร

แม้ว่าคนที่ต้องปวดหัวข้างเดียว อาจมีสาเหตุมาจากไมเกรน แต่อาการปวดหัวไมเกรน แท้จริงแล้วไม่ได้แสดงอาการปวดหัวเพียงแค่ข้างเดียวเท่านั้น ผู้ที่เป็นไมเกรน สามารถปวดหัวได้ทั้งสองข้าง หรือปวดสลับข้าง ปวดหัวย้ายจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง การปวดไมเกรน ไม่จำเป็นเจาะจงว่าต้องปวดหัวเพียงข้างเดียวเท่านั้น คนที่ต้องปวดหัวสองข้าง ควรสังเกตอาการร่วมอื่น ๆ ด้วย อย่าชะล่าใจว่าการปวดหัวทั้งสองข้างไม่ใช่การปวดหัวไมเกรน หากคนที่ต้องปวดหัวอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุที่แท้จริง เพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสม

สำหรับอาการปวดหัวไมเกรนนั้น จะมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย คนที่ต้องควรสังเกตตัวเองให้ดี เช่น คลื่นไส้ อาเจียน แพ้เสียงและแสง ปวดหัวตื้อ ๆ ตรงขมับ ปวดร้าวมาที่ท้ายทอย หรือปวดร้าวไปที่กระบอกตา ในบางรายอาจมองเห็นแสงไฟสีขาว ๆ ขอบยึกยักก่อนเริ่มมีอาการปวดหัว

วิธีแก้อาการปวดหัวสำหรับคนที่ต้อง

คนที่ต้องปวดหัว คนที่ต้องปวดหัวข้างเดียวนั้น สามารถรับมือดูแลเพื่อบรรเทาและลดอาการปวดได้

ซึ่งการบรรเทาอาการปวดหัวนี้ทำได้หลายวิธี คือ

1. **หากิจกรรมผ่อนคลายทำ** เรียนรู้วิธีผ่อนคลายความเครียด ควบคุมความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ
2. **พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ** เข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นในเวลาเช้า การอดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้คนต้องปวดหัวได้
3. **ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์** เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เพราะจะทำให้ปวดหัวได้
4. **ประคบเย็น** ด้วยผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำเย็น หรือ เจลเย็น ที่บริเวณปวดเพื่อลดอาการปวดให้ดีขึ้น
5. **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** เพื่อช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ และอาการปวดหัว
6. **ทานอาหารที่มีประโยชน์** หลีกเลี่ยงอาหารกระตุ้นการปวด ทานอาหารให้ตรงเวลา อย่าปล่อยให้ตัวเองหิว เพราะความหิวจะส่งผลให้คนต้องปวดหัวได้
7. **หลีกเลี่ยงอากาศร้อนอบอ้าว** สถานที่แออัด ไม่ควรอยู่ในสถานที่ที่มีแดดจัด หากจำเป็นต้องออกไปข้างนอก ควรสวมหมวก หรือกางร่ม
8. **ออกกำลังกายเบา ๆ** ไม่ต้องออกแรงมาก ด้วยการเดิน ว่ายน้ำ จะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวได้
9. **นวดผ่อนคลายเบา ๆ** ที่คอ หรือไหล่ ลดการปวดเมื่อย ลดอาการปวดหัวให้คนต้อง

คนต้องปวดหัว คนต้องปวดหัวข้างเดียว สามารถดูแลตัวเองเพื่อบรรเทาอาการปวดให้ลดลงได้ ด้วยการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้เกิดการปวดหัว ปรับพฤติกรรมต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อดูแลตัวเองแล้วพบว่าอาการปวดหัวของตัวเองนั้นไม่ดีขึ้น หรือปวดมากขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุที่แท้จริง และรับการรักษาอย่างเหมาะสม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- โปรแกรม PlayBrain ยิ่งเล่น สมอยิ่งเล่น โปรแกรมพัฒนาทักษะสมองลูกน้อย ให้ตรงตามช่วงวัย ออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ สมอระดับโลก
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีกครั้ง
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- คนท้องเฝ้าบวมเพราะอะไร ปกติหรือไม่ มีวิธีลดบวมยังไงบ้าง
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อนอันตรายไหม คุณแม่มือใหม่รับมือแบบไหนดี
- คนท้องท้องอืด แก้อย่างไรดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคนท้อง
- คนท้องปวดหลัง เกิดจากอะไร วิธีดูแลคนท้องปวดหลังพร้อมวิธีแก้ปวด
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกระยะไหนบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกระยะไหนบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. อาการคุณท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. คุณแม่ตั้งครรภ์กับไมเกรน, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ปวดหัวขณะตั้งครรภ์ สัญญาณอันตรายที่คุณแม่มือใหม่ควรระวัง, Pobpad
4. รู้ได้อย่างไร? ปวดหัวไมเกรน, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
5. 7 ตำแหน่งอาการปวดหัว ปวดแบบนี้เป็นโรคอะไรกันแน่, โรงพยาบาลวิมุต
6. เป็นไมเกรนขณะตั้งครรภ์กินยาอะไรถึงปลอดภัย, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
7. ปวดหัวไมเกรน อาการเป็นอย่างไร ควรรักษาแบบไหนดี?, โรงพยาบาลพระราม 9
8. อากาศร้อนจัด ระวัง ไมเกรนกำเริบ, โรงพยาบาลศิริรินทร์
9. ทำความรู้จักอาการไมเกรนและวิธีรับมืออย่างเหมาะสม, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 8 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้