

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

เด็กปวดหัวบ่อย เกิดจากอะไร ลูก 5 ขวบเวียนหัว อันตรายไหม

มี.ค. 19, 2025

6 นาที

เด็กปวดหัวไม่ใช่เรื่องเล็ก อาการปวดหัวในเด็กเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะอาจเป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพที่ซ่อนอยู่ บทความนี้จะมาไขข้อสงสัยอาการปวดหัวในเด็กเกิดจากอะไร และมีอาการปวดหัวแบบไหนที่ต้องรีบพาไปพบแพทย์? เพื่อที่คุณพ่อคุณแม่จะได้ดูแลลูกน้อยได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยจากอาการปวดหัว

คำถามที่พบบ่อย

ลูก 5 ขวบเพิ่งบ่นปวดหัวครั้งแรกค่ะ แบบนี้ปกติไหมคะ หรือหนูควรเริ่มกังวลได้แล้ว?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าพอได้ยินลูกบ่นปวดหัวครั้งแรกก็ใจหาย การปวดหัวในเด็กเป็นเรื่องที่พบได้และส่วนใหญ่มักไม่เป็นอันตรายค่ะ สาเหตุอาจจะง่าย ๆ แคเป็นไข้, อากาศร้อนเกินไป, หรือพักผ่อนไม่เพียงพอก็ได้ค่ะ ลองให้ลูกนอนพักในห้องที่เงียบและเย็นสบายดูนะคะ แต่อย่างไรก็ตาม หากนี่เป็นครั้งแรกและคุณแม่ไม่สบายใจ การปรึกษาคุณหมอดูเด็กเพื่อความแน่ใจและเรียนรู้วิธีสังเกตอาการที่ถูกต้องคือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

จะแยกได้อย่างไรคะว่าที่ลูกปวดหัวเป็นแค่ปวดหัวธรรมดา หรือเป็นไมเกรน?

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่ดีมากเลยนะคะ ไมเกรนในเด็กมักจะมีลักษณะเฉพาะที่ต่างออกไปค่ะ คือมักจะปวดตุบๆ บริเวณขมับหรือหน้าผาก และที่สำคัญคือมักจะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน หรือไวต่อแสงและเสียงมากกว่าปกติ (อยากอยู่ในห้องมืดๆ เงียบๆ) ค่ะ หากคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วยบ่อยๆ การให้คุณหมอเป็นผู้วินิจฉัยเพื่อแยกโรคคือสิ่งที่จำเป็นที่สุดค่ะ

ลูกตื่นมากกลางดึกแล้วร้องไห้บอกว่าปวดหัวมากค่ะ แบบนี้อันตรายไหมคะ?

คลิก

อาการปวดหัวจนทำให้ต้องตื่นขึ้นมากกลางดึกถือเป็นหนึ่งใน "สัญญาณเตือน" ที่สำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรละเลยเลยนะคะ แม้อาจเกิดจากสาเหตุทั่วไปได้ แต่ก็อาจเป็นสัญญาณของภาวะความดันในสมองที่ผิดปกติได้เช่นกัน ดังนั้นหากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น นี่คือนสัญญาณเตือนที่ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์ทันทีโดยไม่ต้องรอค่ะ

สรุป

- เด็กปวดหัว อาการปวดหัวในเด็ก อาจเกิดขึ้นเพราะมีไข้ไม่สบาย อากาศร้อน นอนไม่พอ เป็นไซนัสอักเสบจากความเครียด (Tension headache) โรคไมเกรน หรือมาจากมีภาวะผิดปกติทางระบบประสาท
- อาการปวดหัวในเด็กแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ อาการปวดหัวชนิดปฐมภูมิ (Primary Headache) ซึ่งเป็นอาการปวดหัวที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ เช่น กลุ่มโรคไมเกรน และอาการปวดหัวชนิดทุติยภูมิ (Secondary Headache) เป็นอาการปวดหัวโดยมีสาเหตุ ที่เกิดจากความผิดปกติในสมอง เช่น เลือดออกในสมอง เส้นเลือดดำอุดตัน หรือมีก้อนเนื้องอก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กปวดหัวเพราะอะไร
- อาการปวดหัวในเด็กเป็นแบบไหน
- เด็กปวดหัวมักพบบ่อยในช่วงวัยไหน
- เด็กปวดหัวอันตรายไหม
- อาการปวดหัวในเด็กที่ต้องระวัง
- วิธีดูแลเมื่อเด็กปวดหัว
- วิธีป้องกันไม่ให้เด็กปวดหัว

เด็กปวดหัวเพราะอะไร

เด็กปวดหัว อาการปวดหัวในเด็กอาจเกิดขึ้นเพราะมีไข้ไม่สบาย อากาศร้อน นอนไม่พอ เป็นไซนัสอักเสบจากความเครียด (Tension headache) โรคไมเกรน และ ภาวะผิดปกติทางระบบประสาท เช่น มีการติดเชื้อ มีเนื้องอก และมีความผิดปกติที่เส้นเลือด เป็นต้น

อาการปวดหัวในเด็กเป็นแบบไหน

เด็กปวดหัว อาการปวดหัวในเด็กนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 แบบหลัก ๆ คือ อาการปวดหัวชนิดปฐมภูมิ กับ อาการปวดหัวชนิดทุติยภูมิ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. อาการปวดหัวชนิดปฐมภูมิ (Primary Headache)

เป็นอาการปวดหัวโดยไม่มีสาเหตุ เช่น กลุ่มโรคไมเกรน (Migraine) โดยที่เด็กจะมีอาการปวดหัวตุบ ๆ ตรงบริเวณขมับทั้งสองข้าง หรือบางครั้งอาจปวดขมับแค่ข้างเดียว และมักจะมีอาการปวดนานเป็นชั่วโมง สำหรับอาการปวดหัวชนิดปฐมภูมียังรวมถึง ปวดหัวเพราะความเครียด (Tension Headache) ปวดหัวแบบคลัสเตอร์ (Cluster Headache) เป็นต้น

2. อาการปวดหัวชนิดทุติยภูมิ (Secondary Headache)

เป็นอาการปวดหัวโดยมีสาเหตุ ที่เกิดจากความผิดปกติในสมอง เช่น เลือดออกในสมอง เส้นเลือดดำอุดตัน มีก้อนเนื้องอก มีการติดเชื้อ หรือเกิดฝีในสมอง เป็นต้น

เด็กปวดหัวมักพบบ่อยในช่วงวัยไหน

เด็กปวดหัว อาการปวดหัวในเด็กมักพบได้บ่อยในเด็กช่วงวัยเรียน ซึ่งส่วนมากอาการปวดหัวจะดีขึ้นและหายเอง เมื่อเด็กได้รับการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ แต่ในกรณีที่เด็กมีอายุน้อยกว่า 3 ปี แล้วมีอาการปวดหัว นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนทางสุขภาพ แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่พาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

เด็กปวดหัวอันตรายไหม

เด็กปวดหัว อาการปวดหัวในเด็กที่เกิดขึ้นแบบฉับพลันจนทำให้มีอาการปวดหัวรุนแรง หรือมีอาการปวดหัวเรื้อรัง คือปวดหัวต่อเนื่องนานเกินกว่า 15 วัน แนะนำให้รีบพาไปพบแพทย์ทันทีเพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้อาการปวดหัวในเด็กจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเด็กหรือไม่นั้น จำเป็นต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดพร้อมทั้งได้รับการยืนยันจากแพทย์ก่อน

อาการปวดหัวในเด็กที่ต้องระวัง

เด็กปวดหัว อาการปวดหัวในเด็กที่คุณพ่อคุณแม่ต้องสังเกตและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด เพราะถ้าพบ

ว่าลูกมีอาการปวดหัวในลักษณะดังต่อไปนี้ จำเป็นต้องพาไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที ห้ามปล่อยทิ้งไว้นาน เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพทำให้เกิดโรคร้ายแรงจนทำให้เสียชีวิตได้

- มีอาการปวดหัวรุนแรงแบบฉับพลันทันที หากปวดหัวลักษณะนี้อาจมาจากมีภาวะเลือดออกในสมอง
- มีอาการผิดปกติของระบบประสาท ทำให้ลูกมีอาการชัก อ่อนแรง ซึม เดี๋ยวเซ และเห็นภาพซ้อน
- มีอาการปวดหัวเรื้อรัง ลูกจะมีอาการปวดหัวมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนทำให้อาเจียนออกมา
- มีอาการปวดหัวมากทำให้ต้องตื่นตอนกลางคืน (awakening pain) หรือตื่นนอนตอนเช้าแล้วปวดหัวมาก
- มีอาการปวดหัวมากขึ้นเมื่อมีการไอ จาม หรือเบ่ง

วิธีดูแลเมื่อเด็กปวดหัว

เมื่อเด็กปวดหัว โดยที่ไม่ใช่อาการปวดหัวที่เกิดขึ้นจากความดันในกะโหลกศีรษะ จะจัดอยู่ในกลุ่มอาการปวดหัวชนิดปฐมภูมิที่คุณพ่อคุณแม่อาจดูแลลูกเบื้องต้นได้ ดังนี้

ปวดหัวแบบไม่รุนแรง

หากลูกมีอาการปวดหัวแต่ก็ยังสามารถที่จะทำกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติ การดูแลเบื้องต้นแนะนำให้สังเกตดูว่ามีอะไรที่มักกระตุ้นให้เด็กปวดหัว เช่น อยู่กลางแจ้งแดดร้อน อยู่ในที่มีเสียงดัง หรือมีอาการไข้ไม่สบาย เป็นต้น

ปวดหัวมากจนกระทบชีวิตประจำวัน

หากลูกมีอาการปวดหัวมากจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ สำหรับการดูแลเบื้องต้นคือ ให้ลูกนอนพักผ่อนอย่างเต็มอิ่ม แต่หากอาการปวดหัวไม่ดีขึ้นควรพาไปโรงพยาบาลเพื่อแพทย์ตรวจหาสาเหตุของอาการปวดหัวที่เกิดขึ้น

ปวดหัวรุนแรง

หากลูกมีอาการปวดหัวรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน แนะนำให้รีบพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที เนื่องจากเด็กปวดหัวรุนแรงอาจมีภาวะเลือดออกในสมอง

วิธีป้องกันไม่ให้เด็กปวดหัว

ในกรณีเด็กมีอาการปวดหัวชนิดทุติยภูมิ ซึ่งเป็นอาการปวดหัวที่เกิดจากโรค หรือภายในกะโหลก

ศีรษะมีความผิดปกติ จะไม่สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการเกิดอาการปวดหัวขึ้นได้ แต่ในเด็กที่มีอาการปวดหัวชนิดปฐมภูมิ จะสามารถป้องกันได้ด้วยการหาสาเหตุเบื้องต้นเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ไปกระตุ้นให้เกิดอาการปวดหัวขึ้นมา สำหรับการป้องกันอาการปวดหัวชนิดปฐมภูมิให้กับเด็ก สามารถทำได้ดังนี้

1. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในทุกมื้ออาหาร
3. ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอในทุกวัน
4. หากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายจิตใจจากความเครียด
5. การออกกำลังกายแต่พอดีเป็นประจำ

เด็กปวดหัว อาการปวดหัวในเด็กอาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคได้ เช่น โรคไมเกรน หรือมีก้อนเนื้อในระบบประสาท ฯลฯ ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการของลูกอย่างใกล้ชิด ซึ่งหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับอาการปวดหัวของลูกควรปรึกษาแพทย์ทันที และเพื่อช่วยให้ลูกน้อยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ คุณแม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูกได้ตั้งแต่แรกเกิด ด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น จุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (*Bifidobacterium*) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย นอกจากนี้คุณแม่ยังสามารถส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการ รวมถึงทักษะที่ดีสมวัยได้ด้วย กิจกรรมการเล่นที่ช่วยเพิ่มทักษะสมอง ด้วย ยิงเล่น สมอชิงแล่น กับโปรแกรม PlayBrain ที่ออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสมองระดับโลก คุณแม่อ่านเพิ่มเติมได้ที่นี้ <https://www.s-momclub.com/playbrain>

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วัยทอง 1 ขวบ ลูกเริ่มดิ้อ รับมือวัยทองเด็ก 1 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดิ้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรีดเอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- เด็กคว่ำก็เดือน เด็กนอนคว่ำได้ตอนไหน พร้อมวิธีฝึกเด็กนอนคว่ำ
- เด็กนั่งได้ก็เดือน ทารกนั่งได้ตอนกี่เดือน แบบไหนคือพัฒนาการล่าช้า
- เด็กตั้งไข่ก็เดือน ฝึกลูกตั้งไข่ตอนไหน ลูกตั้งไข่แล้วล้มผิดปกติไหม
- เด็กเริ่มคลานก็เดือน สัญญาณอะไรบ้างที่บอกว่าเด็กเริ่มคลานได้แล้ว
- เด็กเดินได้ก็เดือน ลูกเดินช้า มีผลต่อพัฒนาการสมองไหม
- เด็กเรียนรู้ช้า ไอคิวต่ำ มีลักษณะอย่างไร พร้อมวิธีกระตุ้นพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. เมื่ออาการปวดหัวในเด็ก อาจไม่ใช่เรื่องเด็ก ๆ อย่างที่คุณคิด, โรงพยาบาลรามคำแหง
2. โรคปวดศีรษะในเด็ก ภาวะผิดปกติที่พ่อแม่ไม่ควรละเลย – ลัดคิวหมอ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
3. เมื่อลูกปวดหัว พ่อแม่อย่านิ่งนอนใจ...เพราะอาจมีโรคซ่อนอยู่, โรงพยาบาลพญาไท

4. แม่จำหนูปวดหัว!!! ทำอย่างไรดี เมื่อลูกมีอาการปวดศีรษะ, โรงพยาบาลศิริรินทร์
5. ปวดหัว, โรงพยาบาล BNH
6. ปวดหัว (Headache) มีกี่ประเภท สาเหตุ อาการ การรักษา, โรงพยาบาล MedPark

อ้างอิง ณ วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567

แชร์ตอนนี้