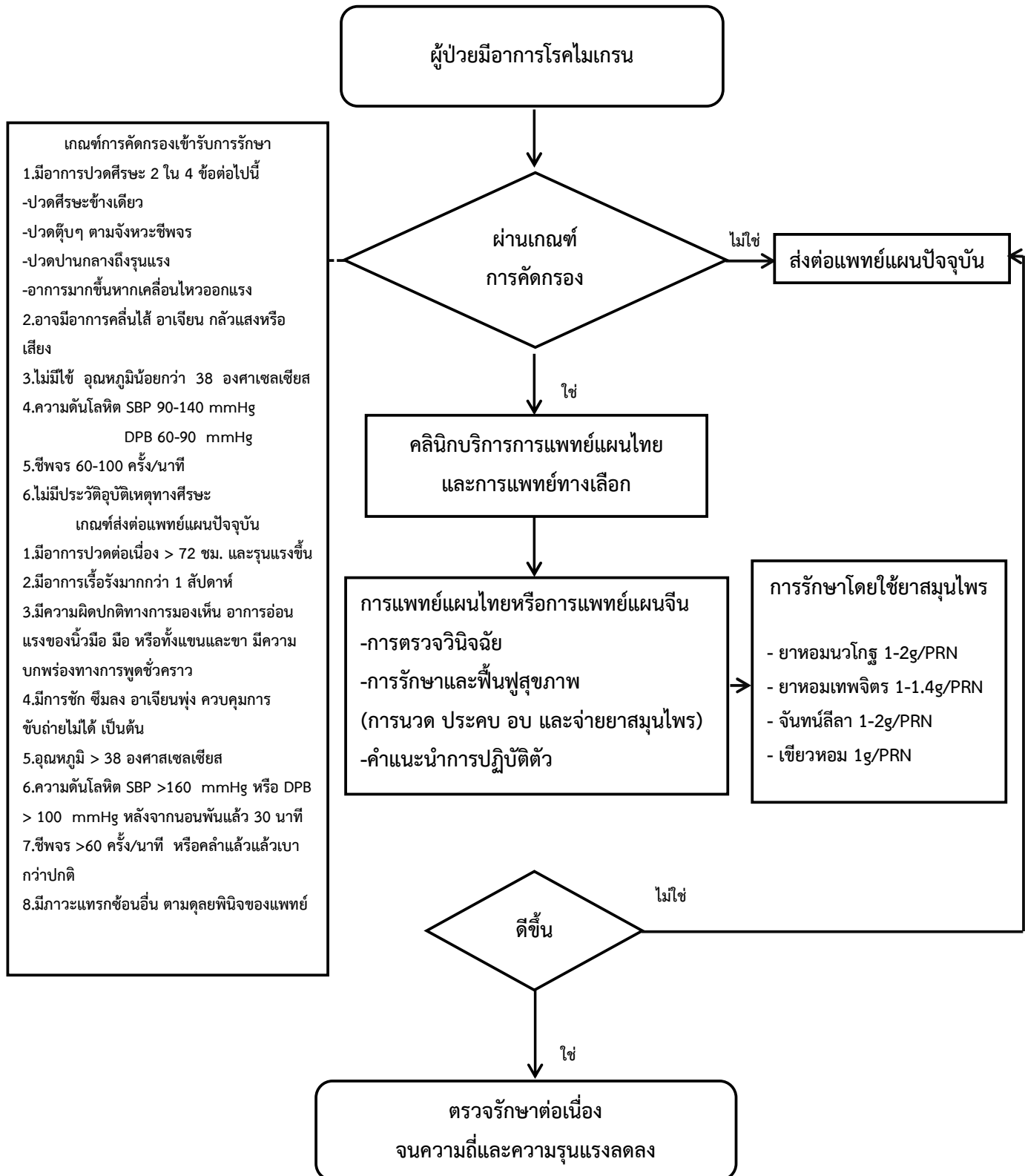


## แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไมเกรน



แผนภูมิที่ 3 แสดงแนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไมเกรน

## (1) คำจำกัดความ

### โรคไมเกรน

#### การแพทย์แผนปัจจุบัน

โรคไมเกรน(Migraine)เป็นกลุ่มอาการปวดศีรษะเรื้อรังเป็นๆหายๆอาจจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียนกลัวแสงโดยมีปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมการวินิจฉัยใช้อาการทางคลินิกโดยใช้เกณฑ์ ICHD-II (2<sup>nd</sup> edition of International Classification of Headache Disorder)

#### การแพทย์แผนไทย

โรคไมเกรนเข้าได้กับลมปะกังหรือลมตะกังเกิดเนื่องจากการติดขัดของลมอุทอังคมาวาตาที่พัดจากปลายเท้าขึ้นไปถึงศีรษะส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดลมเดินไม่สะดวกทำให้มีอาการปวดศีรษะปวดเบ้าตาปวดกระบอกตาปวดขมับอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย

## (2) เกณฑ์การคัดกรองเข้ารับการรักษา

1. ผู้ป่วยต้องมีลักษณะอาการปวดศีรษะ 2 ใน 4 ข้อต่อไปนี้
  - 1.) ปวดศีรษะข้างเดียว
  - 2.) ปวดตุ้บๆตามจังหวะชีพจร
  - 3.) ปวดปานกลางถึงรุนแรง
  - 4.) อาการมากขึ้นหากเคลื่อนไหวออกแรง
2. อาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนกลัวแสงหรือกลัวเสียง
3. ไม่มีไข้หรืออุณหภูมิน้อยกว่า 38 องศาเซลเซียส
4. ความดันโลหิต SBP 90-140 mmHg และ DBP 60-90 mmHg
5. ชีพจร 60-100 ครั้ง/นาที
6. ไม่มีประวัติอุบัติเหตุทางศีรษะ

## (3) เกณฑ์ส่งต่อแพทย์แผนปัจจุบัน

1. มีอาการปวดต่อเนื่องมากกว่า 72 ชั่วโมง
2. มีอาการเรื้อรังนานกว่า 1 สัปดาห์
3. มีภาวะสมองขาดเลือดเช่นมีความผิดปกติทางการมองเห็นอาการอ่อนแรงของนิ้วมือมือหรือทั้งแขนและขา มีความบกพร่องทางการพูดชั่วคราว
4. มีอาการแทรกซ้อนทางระบบประสาทเช่นชักซึมลงอาเจียนพุ่งควบคุมการขับถ่ายไม่ได้
5. อุณหภูมิร่างกายมากกว่า 38 องศาเซลเซียส

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

6. ความดันโลหิต SBP มากกว่าหรือเท่ากับ 160 mmHg หรือ DBP มากกว่าหรือเท่ากับ 100 mmHg หลังนอนพักแล้ว 30 นาที
7. ชีพจรต่ำกว่า 60 ครั้ง/นาทีหรือมากกว่า 100 ครั้ง/นาทีหรือคล้ำแล้วชีพจรเบาว่าปกติ
8. มีภาวะแทรกซ้อนอื่นตามดุลยพินิจของแพทย์ผู้ดูแล

#### (4) การตรวจวินิจฉัย

##### การแพทย์แผนไทย

##### 1. ชักประวัติ

การซักประวัติและวิเคราะห์ทางการแพทย์แผนไทยในโรคไมเกรนต้องถามอาการและอาการแสดงที่สอดคล้องกับโรคดังกล่าว โดยคำนึงถึงช่วงเวลา ฤดูกาล ปัจจัยหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้อาการกำเริบมากขึ้น เพื่อนำไปสู่การรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ต้องวิเคราะห์สมุฏฐานที่มีความสัมพันธ์ของโรคดังกล่าว ตามตารางต่อไปนี้

ข้อมูล	เหตุผล
ธาตุเจ้าเรือน	เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ว่าธาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วย -เนื่องจากโรคไมเกรน มักเกิดในกลุ่มของ(ที่มีธาตุไฟ/ธาตุลม เป็นเจ้าเรือน จะกระทำโทษที่รุนแรงขึ้น
ธาตุสมุฏฐาน	เพื่อให้ทราบสมุฏฐานการเกิดโรค ลมปะกำ (ลมตะกำ) เกิดจากการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ อาจสัมพันธ์ว่าโยธาตุ (ธาตุลม) ได้แก่ ลมอุทกังคมาวาตา พิการ ทำให้มีอาการปวดศีรษะ
อุตุสมุฏฐาน	เพื่อใช้ร่วมในการประเมินอาการของผู้ป่วยว่าฤดูกาลใดที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย มีอาการกำเริบของโรคสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศหรือไม่ -เนื่องจากฤดูร้อน (คิมหันตฤดู) เป็นสมุฏฐานของเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และฤดูฝน วัสสันตฤดู เป็นสมุฏฐานของวาโยธาตุ (ธาตุลม) ที่จะกระทำให้อาการของโรคไมเกรนรุนแรงขึ้น
อายุสมุฏฐาน	เพื่อดูอายุของผู้ป่วย ซึ่งอาจเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรค - ช่วงอายุ 16-30 ปี เป็นช่วงอายุที่ปีติตะเป็นเจ้าสมุฏฐาน และช่วงอายุ 30 ปี ถึงสิ้นอายุขัยเป็นช่วงที่วาตะเป็นเจ้าสมุฏฐาน ส่งผลให้อาการรุนแรงขึ้น
กาลสมุฏฐาน	เพื่อใช้ร่วมในการประเมินอาการของผู้ป่วยว่าช่วงเวลาใดมีอาการเจ็บป่วย หรือการกำเริบของโรค มีความสัมพันธ์กับเวลาหรือไม่ -ช่วงเวลา 10.00-14.00 น.และ 22.00-02.00 น.เป็นช่วงที่เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) พิกัดปีติตะ และช่วงเวลา 14.00-18.00 น.

ข้อมูล	เหตุผล
	และ 02.00-6.00 น.เป็นช่วงที่วาโยธาตุ (ธาตุลม) พักตัวตะ กระทำโทษ ส่งผลให้โรคกำเริบมากขึ้น
ประเทศสมมุติฐาน	เพื่อใช้ร่วมประเมินอาการของผู้ป่วยว่าถิ่นที่อยู่อาศัยหลัก มี ความสัมพันธ์กับอาการเจ็บป่วยหรือไม่ -ผู้ที่อาศัยในลักษณะภูมิประเทศแบบที่เป็นที่สูง เนินเขา (ประเทศร้อน) มีปิตตะเป็นสมมุติฐานหลัก และผู้ที่ อาศัยอยู่ในลักษณะภูมิประเทศแบบที่เป็นน้ำฝน โคลนตม (ประเทศเย็น)มีวาโยเป็นสมมุติฐานหลักทำให้โรคกำเริบมากขึ้น
มูลเหตุการเกิดโรค	เพื่อให้ทราบสาเหตุและความสัมพันธ์ของโรคว่ามีการกำเริบ หย่อน พิการของธาตุใดที่ก่อให้เกิดโรค และเพื่อให้คำแนะนำ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม -มูลเหตุที่เป็นปัจจัยก่อโรค ได้แก่ รับประทานอาหารรสเย็น โดยเฉพาะในช่วงมีประจำเดือน การกระทบร้อน-เย็น การ ทำงานเกินกำลัง การใช้ยาและทำทางที่ไม่ถูกต้อง การ เพ่งสายตามากเกินไป ก่อให้เกิดความตึงเครียด ส่งผลให้เกิด อาการปวดศีรษะได้

## 2. ตรวจร่างกายเฉพาะ

2.1 การตรวจชีพจรบริเวณข้อมือจะพบว่าชีพจรเต้นเร็วและแรง ซึ่งเป็นลักษณะของวาตะและปิตตะ

### 2.2 การตรวจทางหัตถเวช

#### กัมหน้า

วิธีการตรวจ ให้ผู้ป่วยกัมหน้าคางชิดอกโดยผู้ตรวจอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย สังเกตดูองศาการกัมหน้า  
จากนั้นผู้ตรวจเลื่อนตัวไปด้านหลังของผู้ป่วย ตรวจดูลักษณะการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อบ่าและปีกสะบักผู้ตรวจ  
ใช้หลังมืออังดูความร้อนบริเวณต้นคอทั้งสองข้าง ตรวจแนวกระดูกต้นคอรวมถึงแนวกระดูกสันหลัง

ปัญหาที่พบ มีอาการตึงบ่าและต้นคอร่วมด้วย

#### เงยหน้า

วิธีการตรวจ ให้ผู้ป่วยเงยหน้ามองเพดาน โดยผู้ตรวจนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย โดยสังเกตองศา  
การเงยหน้า

ปัญหาที่พบมีอาการตึงบ่าและต้นคอร่วมด้วย

#### เอียงคอหุบชิดไหล่ซ้าย-ขวา

วิธีการตรวจ ให้ผู้ป่วยเอียงหู ชิดไหล่ข้างซ้ายและขวา โดยให้ผู้ป่วยยกไหล่ช่วยได้เล็กน้อย ผู้ตรวจ  
สังเกตองศาของการเอียงคอ

ปัญหาที่พบ มีอาการตึงกล้ามเนื้อบ่า

กล้ามเนื้ออกกระดูกต้นคอและความร้อน

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

**วิธีการตรวจ** ให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรง ผู้ตรวจอยู่ด้านหลัง ใช้มือทั้งสองข้างของผู้ตรวจคลำกล้ามเนื้อบ่า ต้นคอ ของผู้ป่วยด้วยแรงที่เท่ากันพร้อมกันทั้งสองข้าง ใช้มือข้างหนึ่งจับกระดูกต้นคอโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและ นิ้วชี้จับกระดูกต้นคอ ตั้งแต่กระดูกคอข้อที่1ถึงกระดูกคอข้อที่1เพื่อสังเกตแนวกระดูกต้นคอว่าสม่ำเสมอหรือไม่ (ภาวะเสื่อมของกระดูกต้นคอ) และใช้หลังมืออังความร้อนของบ่าทั้งสองข้าง

**ปัญหาที่พบ** พบการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อบ่า หรืออาจจะมีแนวกระดูกต้นคอผิดปกติซึ่งเกิดจากความเสื่อมของกระดูกต้นคอ แต่ไม่พบความร้อน

## (5) การรักษาและฟื้นฟูสภาพทางการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย

### 1. การรักษาด้วยหัตถเวช

โรคลมปะกำ

1. นวดพื้นฐานบ่า ข้างที่เป็น
2. นวดบังคับสัญญาณ5หลัง ข้างที่เป็น
3. นวดสัญญาณ1,2และ 5 ศีรษะด้านหลัง
4. นวดสัญญาณ 4 หัวไหล่ ข้างที่เป็น

โรคลมปะกำชนิดอาเจียนร่วมด้วย

1. นวดพื้นฐานบ่า2ข้าง
2. บังคับสัญญาณ5 หลัง เน้นข้างที่เป็น
3. พื้นฐานโค้งคอ 2 ข้าง
4. สัญญาณ 4 หัวไหล่2ข้าง
5. สัญญาณ 1-5 ศีรษะด้านหลัง
6. กดบังคับจุดจอมประสาท
7. สัญญาณ 1-5 ศีรษะด้านหน้า
8. นอนหงายเปิดประตูลม 2ข้าง
9. พื้นฐานหลัง ขึ้น-ลง
10. สัญญาณ 1,2,3 หลัง
11. สัญญาณ1,2,3 ขานอก
12. สัญญาณ 1,2 ขาใน
13. พื้นฐานท้องท่าแหวก-นาบ
14. สัญญาณ 1-5ท้อง (ระมัดระวังในการนวด ผู้ปวดต้องมีความเชี่ยวชาญ)

## 2. การประคบสมุนไพร

การอบสมุนไพรเป็นวิธีการรักษาแบบไทย ซึ่งนำมาใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยมากมักจะใช้หลังจากการนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ความร้อนจากลูกประคบซึ่งมีตัวยาสุมไพรทำให้ซึมผ่านผิวหนัง ช่วยบรรเทาอาการปวด ลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เนื้อเยื่อพังผืดยืดตัวออก ลดอาการติดขัดของข้อต่อ และเพิ่มการไหลเวียนเลือด ไม่ควรประคบบริเวณที่มีการอักเสบหรือบวมในช่วง 24 ชั่วโมงแรก

## 3. การอบสมุนไพร

ใช้สูตรอบแบบทั่วไป เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้ไปเลี้ยงปลายมือ ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด

## 4. การรักษาด้วยยาสมุนไพร

อาการปวดศีรษะเกิดเพราะธาตุลมพิการ (อุทังคมาวาตาและโอคมาวาตา) ทำให้ระบบเลือดลมในร่างกายเดินไม่สะดวก หลักการรักษาควรใช้ตำรับยาสมุนไพรกลุ่มยาหอม เพราะเป็นยาที่มีรสสุขุมหอมหรือรสสุขุมร้อน มีสรรพคุณในการกระจายเลือดลม แก้ลมกองละเอียด ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นต้น

### 4.1 บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.2558

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
- ยาหอมเทพจิตร	รสสุขุมหอม แก้ลมกองละเอียด ได้แก่ หน้ามืดตาลาย สวิงสวาย (อาการที่รู้สึกใจ หวิว วิงเวียนคลื่นไส้ ตาพร่า จะเป็นลม)ใจสั่น และบำรุง ดวงจิตให้ชุ่มชื่น	- ชนิดผง รับประทานครั้งละ 1-1.4 กรัม ละลายน้ำสุก เมื่อมีอาการ ทุก 3-4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง  - ชนิดเม็ด รับประทานครั้งละ 1-1.4 กรัม เมื่อมีอาการ ทุก 3-4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง	- ควรระวังการรับประทาน ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือด เป็นลิ่ม (anticoagulant) และ ยาต้านการจับตัวของเกล็ด เลือด (antiplatelets)  - ควรระวังการใช้ยาอย่าง ต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งใน ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสม ของการบูรและเกิดพิษได้  - ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่ แพ้ละอองเกสรดอกไม้
- ยาหอมนวโกฐ	รสสุขุมร้อน แก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน (ลมจุกแน่นในอก)	- ชนิดผง รับประทานครั้งละ 1-2 กรัม ละลายน้ำกระสาย เมื่อมี อาการ ทุก 3-4 ชั่วโมง ไม่ควร เกินวันละ 3 ครั้ง น้ำกระสายยาที่ใช้  • กรณีกแก้ลมวิงเวียน	- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และ ผู้ที่มิใช่  - ควรระวังการรับประทาน ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือด เป็นลิ่ม (anticoagulant) และ ยาต้านการจับตัวของเกล็ด เลือด (antiplatelets)

## คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
		<p>คลื่นเหียน อาเจียน ใช้น้ำลูกผักชี (15 กรัม) หรือเทียนดำ (15 กรัม) ต้มเป็นน้ำกระสายยา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ถ้าหาน้ำกระสายยาไม่ได้ ให้น้ำน้ำสุกแทน</li> </ul> <p>- <b>ชนิดเม็ด</b></p> <p>รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง</p>	- ควรระวังการช้ำยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้
- <b>จันทน์ลีลา</b>	บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน ปวดศีรษะเนื่องจากปิตตะกำเริบ	<p>- <b>ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด ผู้ใหญ่</b></p> <p>รับประทานครั้งละ 1-2 กรัม ทุก 3-4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ</p> <p><b>เด็ก อายุ 6 - 12 ปี</b></p> <p>รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ</p>	<p>- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก</p> <p>- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์</p> <p><b>ข้อมูลเพิ่มเติมอื่นๆ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำให้ใช้ยาจันทน์ลีลาได้ในหญิงที่มีไข้ต่ำหรือไข้ระหว่างมีประจำเดือน</li> </ul>
- <b>เขียวหอม</b>	บรรเทาอาการไข้ ร้อนในกระหายน้ำ ปวดศีรษะเนื่องจากปิตตะกำเริบ	<p>- <b>ชนิดผง ผู้ใหญ่</b></p> <p>รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ</p> <p><b>เด็ก อายุ 6 - 12 ปี</b></p> <p>รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ</p> <p><b>น้ำกระสายยาที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• กรณีบรรเทาอาการไข้ ร้อนในกระหายน้ำ ใช้น้ำสุกหรือน้ำดอกมะลิเป็นน้ำกระสายยา</li> </ul> <p>- <b>ชนิดเม็ดหรือชนิดแคปซูล ผู้ใหญ่</b></p>	<p>- ควรระวังการช้ำยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้</p> <p>- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้เลือดออก</p> <p>- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์</p>

## คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจังหวัดอ่างทอง

ตำรับยา	อาการ/สรรพคุณ	ขนาด/วิธีใช้	ข้อห้าม/ข้อควรระวัง
		รับประทานครั้งละ 1 กรัม ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ <b>เด็ก อายุ 6-12 ปี</b> รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อ มีอาการ	

**4.2 ยาตำรับปรุงเฉพาะราย**

การใช้ยาตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน ที่มีอยู่ในตำราหรือในท้องถิ่นที่มีการใช้ต่อกันมา โดยพิจารณาอาการของผู้ป่วยแต่ละราย ตามดุลยพินิจของแพทย์แผนไทย

**(6) คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพ**

1. งดอาหารแสลงที่ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะกำเริบและเลือดลมไหลเวียนไม่ดีเช่นข้าวเหนียวหน่อไม้ เหล้าเปียร์เครื่องในสัตว์อาหารรสเย็นและอาหารรสจัด (หวานมันเค็ม)
2. หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเช่นความเครียดแสงจ้ากระปรี่ร้อน-เย็นเสียงดังกลั่นเป็นต้น
3. พักผ่อนให้เพียงพอ
4. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา
5. สังเกตอาการที่กระตุ้นให้มีอาการและควรหลีกเลี่ยง
6. จัดท่าทางในการทำงานให้เหมาะสม
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

**(7) การประเมินและติดตามผล**

1. วัดระดับความปวด
2. ความถี่ของการปวดครั้งต่อสัปดาห์/เดือน
3. จำนวนยาแก้ปวดที่ใช้ต่อวัน/สัปดาห์