

# อาการปวดศีรษะกับออกกำลังกาย

ผศ.นพ. จักรกริช กล้าผจญ

แม้จะไม่มีตัวเลขแน่นอนว่าเราพบอาการปวดศีรษะขณะออกกำลังกายได้บ่อยแค่ไหน แต่ปัจจุบันเรา พบบ่อยมากขึ้น นักกีฬาบางคนเกิดอาการปวดศีรษะขณะออกกำลังกาย บางคนเกิดหลังจากออกกำลังกาย อาการปวดศีรษะขณะออกกำลังกาย บางอย่างอาจเป็นเพียงอาการปวดศีรษะธรรมดาที่ไม่ทราบกลไกการเกิดชัดเจน หรืออาจเป็นอาการแสดงที่เกิดจากความผิดปกติในกระโหลกศีรษะที่ร้ายแรงก็ได้ซึ่งแม้จะพบน้อยมาก แต่อาจรุนแรงถึงชีวิต อาจแบ่งชนิดของอาการปวดศีรษะขณะออกกำลังกายได้ดังนี้

## 1. อาการปวดศีรษะจากความเครียด (Tension headache)

พบได้บ่อยที่สุดในนักกีฬา เช่นเดียวกับในประชากรทั่วไป เชื่อว่าอาการปวดศีรษะนั้นเกิดจากกล้ามเนื้อที่อยู่รอบกะโหลกศีรษะตึงตัวมากขึ้น และอาจร่วมกับภาวะทางจิตใจบางอย่าง ได้แก่ ความกังวล ความกดดันทางอารมณ์ ภาวะซึมเศร้า ความอ่อนล้า ฯลฯ อาการปวดศีรษะแบบนี้จะมีลักษณะปวดตื้อๆ คงที่ หรือเหมือนมีแถบมารัดรอบศีรษะ โดยอาการปวดมักเริ่มจากบริเวณท้ายทอยและร้าวไปยังบริเวณขมับ 2 ข้าง ระยะเวลาและความรุนแรงของอาการปวดไม่แน่นอน การรักษาอาการนั้นมีตั้งแต่การให้ยาได้แก่ ยาแก้ปวด (analgesics) ยากลุ่ม NSAIDs ยาลดความวิตกกังวล (anxiolytics) หรือแม้แต่ยาลดความซึมเศร้า (antidepressants) ก็อาจจำเป็นต้องใช้เมื่อแพทย์ตรวจพบภาวะนี้ร่วมด้วย นอกจากนี้ก็มีการทำกายภาพบำบัดได้แก่ การนวดบริเวณท้ายทอย ธาราบำบัด Biofeedback หรือการทำจิตบำบัด รวมถึงการป้องกันในครั้งต่อไปด้วย การรับประทานยาดังกล่าว (ที่ไม่รบกวนต่อการเล่นกีฬานั้นๆ) ก่อนการออกกำลังกาย และการให้ความรู้ความเข้าใจแก่บุคคลรอบข้าง เช่น ไม่ควรกดดันนักกีฬาว่าต้องได้เหรียญทองเท่านั้น หรือซ้อมหนักจนเกิดความเครียดขึ้น

## 2. อาการปวดศีรษะขณะออกกำลังกายชนิดไม่ร้ายแรง ( Benign exertional headache )

พบในเพศชายบ่อยกว่าเพศหญิง และมักพบบ่อยขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อาการปวดศีรษะมักจะเกิดขึ้นทันที และรุนแรงตั้งแต่แรก ลักษณะอาการปวดเหมือนมีอะไรมาแทงในศีรษะ หรือปวดตุ๊บๆ มักจะปวดทั่วๆไปทั้งศีรษะหรืออาจเป็นเฉพาะที่ท้ายทอยหรือส่วนหน้าของศีรษะ มักปวดเท่าๆกันทั้ง 2 ข้าง อาการปวดจะคงอยู่หลายนาที บางครั้งแม้จะหยุดออกกำลังกาย ก็ยังปวดอยู่ เรายังไม่ทราบกลไกชัดเจนของอาการปวดชนิดนี้ ในการตรวจร่างกาย แพทย์จะไม่พบตำแหน่งกดเจ็บชัดเจนที่หนังศีรษะ และที่บริเวณเส้นเลือดนอกกะโหลกศีรษะ ที่สำคัญคือ แพทย์ตรวจไม่พบความผิดปกติของระบบประสาท (เช่น การมองเห็นเปลี่ยนไป ซึ่งมักพบร่วมกับเนื้องอกบริเวณใกล้เส้นประสาทตา อาการอ่อนแรง อาการชา การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตัว อาการอาเจียนพุ่ง เป็นต้น )

สำหรับการรักษา เราอาจให้ Indomethacin 75 mg ต่อวัน อาการมักจะดีขึ้น การให้ยาแก้ปวด ยากลุ่ม ergot หรือยาระงับประสาท (sedatives) อื่นๆ โดยให้แต่ละอย่างหรือร่วมกันก็ช่วยลดอาการลงได้

## 3. อาการปวดศีรษะขณะออกกำลังแบบไมเกรน ( Effort migraine )

อาการปวดศีรษะชนิดนี้มักเป็นบริเวณหลังลูกตาข้างใดข้างหนึ่ง โดยมีลักษณะปวดตุ๊บๆ รุนแรง อาจตรวจพบลานสายตาผิดปกติ (scotoma) ทันทีหลังออกกำลังร่วมด้วย (บางคนมีเฉพาะความผิดปกติของลานสายตา โดยไม่มีอาการปวดศีรษะก็ได้ ) พบบ่อยในนักกีฬาที่ไม่ค่อยฟิต เมื่อแข่งขันในที่สูงจากระดับน้ำทะเลมากๆ ได้รับสารน้ำไม่เพียงพอ หรือออกกำลังกายในที่ที่ร้อนเกินไป

ในการตรวจร่างกาย แพทย์ จะไม่พบความผิดปกติของระบบประสาทอื่นๆ นอกจากความผิดปกติของลานสายตา ดังกล่าวแล้ว

โดยทั่วไป อาการปวดศีรษะชนิดนี้จะไม่ร้ายแรง และมักจะไม่เกิดขึ้นซ้ำอีก ถ้านักกีฬาคนนั้นมีความฟิตมากขึ้น และไม่ออกกำลังกายในบริเวณที่ไม่เหมาะสม

#### 4. อาการปวดศีรษะที่ถูกทำให้รุนแรงขึ้นด้วยการออกกำลังกาย (Aggravation of an established headache by exercise)

หมายถึง บุคคลนั้นมีอาการปวดศีรษะเดิมอยู่ก่อนแล้ว ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม และเมื่อออกกำลังกาย ก็จะทำให้อาการปวดศีรษะเดิมนั้นเป็นมากขึ้น ซึ่งเป็นหน้าที่ของแพทย์จะต้องซักประวัติเพื่อ แยกออกจากอาการปวดศีรษะในข้อ 8.2 และ 8.3 ให้ได้

อาการปวดศีรษะเดิมนั้น อาจเป็นอาการปวดศีรษะก่อนมีประจำเดือน หรืออาการปวดศีรษะแบบไมเกรนชนิดอื่นๆ ในบางคน การออกกำลังกายกลับช่วยลดอาการปวดศีรษะแบบไมเกรนบางอย่างได้ด้วย จึงอาจนำไปรักษาได้

#### 5. อาการปวดท้ายทอยจากการออกกำลังกาย ในผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

อาการปวดจะเหมือนกับอาการปวดศีรษะชนิดไม่ร้ายแรง (ในข้อ 8.2) แต่มักจะปวดบริเวณท้ายทอย และบางครั้งมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ยิ่งออกกำลังกายหนักหรือเคลื่อนไหวคอมมากขึ้น ก็ยิ่งปวดมากขึ้น อาการปวดอาจคงอยู่หลายชั่วโมง หลังจากหยุดออกกำลังกายแล้ว

การตรวจร่างกายจะไม่พบความผิดปกติของระบบประสาท การป้องกันทำได้โดยการประคบบริเวณกล้ามเนื้อคอ และรับประทานยาลดปวด (analgesics) ก่อนการออกกำลังกาย

#### 6. อาการปวดศีรษะเนื่องจากอุปกรณ์กดรัด (Pressure headache)

เช่น ในนักกีฬาว่ายน้ำที่ต้องสวมแว่นดำว่ายน้ำ หรือในนักกีฬาคนน้ำหนัก ซึ่งอาจมีการกดของรากประสาท ไขสันหลังบริเวณคอเกิดขึ้น (weight lifter's headache) จากกระดูกคอเสื่อม เคลื่อน หรือหมอนรองกระดูกคอปลิ้น การป้องกัน และรักษาทำได้โดยการปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งเทคนิคการฝึก

#### 7. อาการปวดศีรษะจากการโหม่งลูกบอล (Footballer's migraine)

ได้มีการอธิบายภาวะนี้ครั้งแรกในนักฟุตบอลประเทศอังกฤษ ที่มีอาการปวดศีรษะแบบไมเกรนร่วมกับภาวะ ลานสายตาผิดปกติ คลื่นไส้และอาเจียน เชื่อกันว่า เกิดจากการโหม่งลูกบอลที่ผิดจังหวะหรือโหม่งด้วยบริเวณขมับหรือด้านข้างของศีรษะ (Parietal region) แทนที่จะโหม่งด้วยบริเวณโหนกศีรษะ (Frontal region) ทำให้มีอาการหดตัวของกล้ามเนื้อคอ ด้านข้าง จึงเกิดการบิดและหดตัวของเส้นเลือดบริเวณฐานกะโหลกศีรษะขึ้น ไม่จำเป็น ต้องเป็นนักฟุตบอลเท่านั้นที่เกิดอาการนี้ได้ นักมวยปล้ำ รักบี้ หรือนักมวย ก็เป็นได้

#### 8. อาการปวดศีรษะขณะออกกำลังกาย จากพยาธิสภาพภายในกะโหลกศีรษะ

พบได้น้อยมาก แต่แพทย์ที่เกี่ยวข้องควรระวังระลึกลงไว้เสมอ พยาธิสภาพดังกล่าวอาจเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทเช่น Arnold-Chiari deformities หรืออาจเกิดจากการกดสมองบริเวณฐานกะโหลกศีรษะเช่นใน Basilar impression, platybasia หรืออาจเป็นภาวะเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองชั้นนอก (Chronic and subacute subdural hematoma) หรืออาจเป็นเนื้องอกของโครงสร้างต่างๆ ในกะโหลกศีรษะเช่น Hemangiopericytoma, glioma, frontal meningioma เป็นต้น

อาการปวดศีรษะในกลุ่มนี้โดยทั่วไป มักรุนแรงมากขึ้นเมื่อออกแรงมากขึ้นในขณะที่ออกกำลังกาย ยกเว้นในผู้ป่วยที่เป็นเนื้องอกของเนื้อสมอง และภาวะเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองชั้นนอก ซึ่งอาการปวดมักจะไม่มีไข้ มึนศีรษะอาจถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นได้ทันทีหรือถูกทำให้ลดลงได้ทันทีด้วยการเปลี่ยนตำแหน่งของศีรษะ (เช่น ในภาวะที่มีการอุดตันของน้ำหล่อเลี้ยงสมองและไขสันหลังจาก Colloid cyst) แพทย์อาจจะตรวจพบความผิดปกติของระบบประสาทได้ เช่น อาการอ่อนแรง อากาธา การลดความรู้สึกร่วมกัน รูม่านตาและการตอบสนองต่อแสงผิดปกติ อาการชักกระตุก การตอบสนองของรีเฟล็กซ์ผิดปกติ นอกจากนี้ นักกีฬาคนนั้นอาจจะมีอาการอื่น ๆ มีเสียงดังหึ่งๆ ในหู ตาเหลือกไปข้างใดข้างหนึ่ง ฯลฯ

แพทย์อาจจะต้องส่งตรวจเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง เพื่อรักษาตามสาเหตุต่อไป

#### **9. อาการปวดศีรษะจากความดันโลหิตสูงเฉียบพลันในนักกีฬาคนพิการ (Headache due to autonomic hyperreflexia)**

ในคนที่ได้รับบาดเจ็บของไขสันหลังตั้งแต่ระดับอกขึ้นไป (ซึ่งก็มักจะมีอาการอัมพาตของลำตัว รวมทั้งขา 2 ข้าง และชาตั้งแต่กลางลำตัวลงมา) เมื่อออกกำลังกายอย่างหนัก อาจกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติอย่างเฉียบพลัน ทำให้เส้นเลือดบริเวณที่ถูกเลี้ยงด้วยเส้นประสาทอัตโนมัติที่อยู่ต่ำกว่าระดับที่ได้รับบาดเจ็บ หดตัวทำให้ความดันโลหิตทั่วร่างกายสูงขึ้น รวมทั้งความดันโลหิตในกระโหลกศีรษะด้วย จึงทำให้ปวดศีรษะอย่างมาก นอกจากนี้ก็มักมีอาการหน้าแดง ตาพร่า ร่วมด้วย การรักษาทำได้โดยการหยุดออกกำลังกายทันที ความดันโลหิตก็มักจะกลับสู่ปกติ และถ้าเป็นไปได้ก็จัดให้ศีรษะอยู่สูงที่สุด นอกจากนี้ อาจให้ยาลดความดันโลหิตที่ออกฤทธิ์เร็วและระยะสั้น เช่น Nifedipine (sublingual) ในกรณีที่มีความดันโลหิตยังสูงอยู่นาน

#### **10. อาการปวดศีรษะจากการถูกกระแทกอย่างแรง (Second-impact catastrophic headache)**

เกิดจากการถูกกระแทกที่ศีรษะซ้ำๆ ซากๆ ทำให้สมองบวมไปทั่ว และรบกวนการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ผู้ป่วยอาจมีอาการรุนแรงมาก เช่น ความดันในกระโหลกศีรษะสูงขึ้น จนสมองส่วนกลางและส่วนขมับถูกกด เส้นประสาทสมองเป็นอัมพาต ระดับความรู้สึกร่วมกันลดลง หรือมีอาการไม่รุนแรง เช่น ปวดศีรษะตลอดเวลา ไม่มีสมาธิ และอารมณ์หงุดหงิดง่าย ซึ่งอาการเหล่านี้ อาจคงเหลืออยู่นานหลายเดือนหลังเกิดอุบัติเหตุ