

ตากระตุก เกิดจากอะไร สัญญาณเตือนสุขภาพ



ตากระตุก ในวัยทำงาน อันตรายหรือไม่

บทความนี้ ผู้เขียนขอยกคำถามสุขภาพจากทางบ้าน ที่ถามเข้ามาในคอลัมน์ เปิดบ้านชีวจิตโฮม **นิตยสารชีวจิต** เกี่ยวกับอาการ **ตากระตุก** ติดต่อกันหลายวัน ในวัยทำงาน และมีแนวโน้มว่าอาการจะแย่ลง มาดูว่าผู้เชี่ยวชาญของเรา **นายแพทย์สมาน ตั้งอรุณศิลป์** จะแนะนำอย่างไรกันค่ะ

Q : ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์มาสิบกกว่าปี ระยะเวลาหลังมักมีอาการหนังตากระตุก บางครั้งกระตุกต่อเนื่องกันนาน 2-3 วัน จนรู้สึกว่หนังตาดก อาการจะเป็นมากขึ้นเมื่อทำงานหนัก เครียด หรือนอนดึก อยากทราบว่าเป็นเพราะอะไร (รุจิรา มงคลสุข อายุ36 ปี)



ความเครียด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการหนังตากระตุก

A : อาการหนังตากระตุกเกิดขึ้นได้จากความเครียดและการป่วยเป็นโรคหน้ากระตุกครึ่งซีก (Hemifacial Spasm) ผมคิดว่าอาการของคุณรุจิรา เกิดจากความเครียด เพราะเป็นเพียง 2-3 วัน และสามารถหายเองได้

นอกจากนี้คุณรุจิรายังทำงานที่ต้องนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้กล้ามเนื้อตาอ่อนล้า เมื่อกล้ามเนื้อล้า เส้นประสาท บริเวณนั้นจะสั้นหรือตึงเองโดยอัตโนมัติ หากพักผ่อน กล้ามเนื้อจะคลายตัวและหยุดสั้นไปเอง หากอาการตากระตุกเป็นไม่รุนแรงและหายเองได้ ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะเป็นโรคหน้ากระตุกครึ่งซีก

เพราะโรคนี้อาการตากระตุกจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆจนเป็นถาวรและลุกลามไปถึงมุมปาก โรคนี้ไม่ใช่โรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่ก่อความรำคาญและทำให้เสียบุคลิกภาพ เพราะเมื่ออาการรุนแรงถึงขั้นสุดท้ายหนังตาจะปิดและปากเบี้ยว สาเหตุของโรคนี้ยังไม่ระบุแน่ชัด แต่คาดว่าเกิดจากเส้นเลือดกดทับเส้นประสาทคู่ที่ 7 ซึ่งเป็นเส้นประสาทที่ควบคุมกล้ามเนื้อใบหน้า

ปัจจุบันโรคนี้ยังไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด มีเพียงการรักษาเพื่อช่วยบรรเทาอาการ คือ การผ่าตัดแยกเส้นเลือดออกจากเส้นประสาท ซึ่งอาจส่งผลข้างเคียงให้ใบหน้าเบี้ยวได้ นอกจากโรคหน้ากระตุกครึ่งซีกแล้ว อาการตากระตุกรุนแรงยังเป็นหนึ่งในอาการลมชักด้วย

ดังนั้น ถ้าสังเกตตัวเองแล้วพบว่ามีอาการรุนแรงขึ้นโดยที่ไม่สัมพันธ์กับความเครียด ควรพบแพทย์เฉพาะทาง



กลอกตาซ้าย-ขวาไปมา ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อดวงตาได้

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อดวงตา

ทุกหนึ่งชั่วโมง คนวัยทำงานควรละสายตาจากคอมพิวเตอร์มาบริหารดวงตาด้วยท่าบริหารต่างๆ ดังนี้

1. มองวัตถุที่อยู่ใกล้ตัวที่สุดและค่อยๆ เลื่อน สายตาไปมองวัตถุที่อยู่ไกลๆ หรือถือดินสอด่บริเวณหว่างคิ้ว มองที่ปลายดินสอด่ แล้วค่อยๆ เลื่อนมือออกไปจนสุดแขน ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง
2. กลอกตาซ้าย-ขวาไปมา ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง

เหยียวย่าเบื้องต้น

หากคุณรู้จักรีท่าบริหารตากระทงอีก ผมแนะนำให้ทำ ดังนี้ครับ

1. ผ่อนคลายร่างกาย แนะนำให้คนที่จ้องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานผ่อนคลายอิริยาบถทุกๆ หนึ่งชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้พักและลดอาการตึงเกร็งของกล้ามเนื้อ หากเป็นไปได้ควรบริหารกล้ามเนื้อตาด้วย

2. **ผ่อนคลายอารมณ์** เมื่อเราสบายใจ ไม่วิตกกังวลหรือโมโห ระดับความดันเลือดจะไม่สูงขึ้น จำไว้เลยว่า เมื่อใดก็ตามที่เครียด หัวใจจะเต้นแรง เลือดสูบฉีดแรง และเส้นเลือดจะได้รับการกระตุ้น รวมไปถึงเส้นเลือดที่อยู่บริเวณเส้นประสาทคู่ที่ 7

3. **กินอาหารให้ถูก** อาหารที่มีประโยชน์ช่วยรักษาระดับความดันเลือดและเพิ่มภูมิชีวิตให้ร่างกาย

4. **กินยาคลายกล้ามเนื้อ** หากรู้สึกรำคาญ เบื้องต้นแนะนำให้กินยาคลายกล้ามเนื้อ แต่ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ หากมีอาการมากขึ้นควรปรึกษาแพทย์ เพื่อพูดคุยถึงวิธีการรักษาต่อไป

ขอขอบคุณ

นายแพทย์สมาน ตั้งอรุณศิลป์