

โรคไมเกรน



บทนำ

อาการปวดหัวเป็นสิ่งที่หลายคนเคยประสบในชีวิตประจำวัน แต่สำหรับบางคน อาการปวดหัวที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เพียงแค่ความไม่สบายชั่วคราว หากแต่เป็น “ไมเกรน” — โรคที่มากกว่าการปวดหัวธรรมดา เพราะมันสามารถรบกวนการใช้ชีวิต การทำงาน และความสุขของผู้ป่วยได้อย่างรุนแรง

ไมเกรนเป็นโรคเรื้อรังที่ส่งผลกระทบต่อผู้คนหลายร้อยล้านคนทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและเพศหญิง ซึ่งมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ชายถึงสามเท่า แม้ว่าจะไม่ใช่โรคที่อันตรายถึงชีวิต แต่ไมเกรนก็สามารถลดคุณภาพชีวิตอย่าง

มีนัยสำคัญ ทำให้หลายคนต้องหยุดงาน หยุดเรียน และ
เสียโอกาสสำคัญในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และ
แนวทางในการจัดการกับโรคไมเกรนในแบบที่เข้าใจง่าย
ไม่ซับซ้อน ครอบคลุมทั้งสาเหตุ อาการ การวินิจฉัย การ
รักษา ไปจนถึงการดูแลตนเองและการป้องกันโรค ซึ่งจะ
ช่วยให้ผู้อ่านสามารถรับมือกับไมเกรนได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ

ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ป่วยไมเกรนเอง หรือมีคนที่ใกล้ชิดที่กำลัง
เผชิญกับโรคนี้ หนังสือเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าใน
การสร้าง ความเข้าใจ และช่วยให้คุณมีชีวิตประจำวันที่ดีขึ้น
ได้อย่างแท้จริง

หากคุณต้องการให้เสริมแนวทางเชิงจิตวิทยา หรือมีสไตล์
การเขียนแบบกันเองมากขึ้น ก็สามารถบอกได้นะครับ จะ
ได้ปรับให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายของ eBook ที่คุณต้องการ
ครับ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1 รู้จักโรคไมเกรน	6
บทที่ 2 สาเหตุและปัจจัยกระตุ้น	10
บทที่ 3 อาการและการวินิจฉัย	16
บทที่ 4 วิธีการรักษาไมเกรน	22
บทที่ 5 การใช้ยาและผลข้างเคียง	29
บทที่ 6 แนวทางการดูแลตนเอง	36
บทที่ 7 การป้องกันและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	43
บทสรุปส่งท้าย	50