

10 จุดเจ็บปวดตามร่างกาย มีสาเหตุจาก?



สวัสดิ์ศรีรับทำนผู้รักสุขภาพทุกท่านอาการเจ็บปวดเกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ นั้น เกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย และมักจะสร้างความกังวลเพราะนอกจากจะไม่รู้ที่มาแล้ว เรายังไม่อาจเห็นสภาพภายในได้อีก วันนี้ **Healthgood** จึงได้นำบทความเกี่ยวกับสุขภาพเรื่อง “10จุดเจ็บปวดตามร่างกาย มีสาเหตุจาก” ซึ่งนายแพทย์กฤษดา ศิริรามพูน ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ ได้ให้ข้อมูลและไขข้อข้องใจโดยเฉพาะอาการปวด 10 จุดดังต่อไปนี้

เจ็บต้นคอราวแขน

อาการเจ็บลักษณะนี้ต้องระวังเส้นประสาทต้นคออาจถูกกดหรือได้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจากการยกของหนัก

เจ็บแขนราวปลายมือ

อาการดังกล่าวให้ดูเรื่องเส้นประสาทให้ดี

อาจจะมีสิทธิ์เกิดจากพังผืดไปรัดเส้นประสาทหรือเกิดมาจากศูนย์รวมประสาทที่ต้นคอก็ยังได้

ปวดศีรษะราวต้นคอ

อาการนี้อาจเป็นเพียงกล้ามเนื้อที่เกร็งตลอดเวลาที่มีความเครียดธรรมดาในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าหากมีอาการตาพร่าบวกลืมใส้อาเจียนด้วยก็อาจเกี่ยวข้องกับอาการด้านสมองได้

ปวดหลังราวลงขา

อาจเกิดจากหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทเป็นหลัก

โดยเฉพาะหลังส่วนบนนั้นเวลานั้นเป็นจุดอ่อนที่สำคัญต่อการเกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งอาการปวดหลังนั้นอาจเกิดได้หลายสาเหตุ แต่ทว่า อาการหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทนั้นจะมีอาการปวดราวลงขา

เจ็บอกวิ่งไปแขนซ้าย

อาการดังกล่าวนี้อันตรายมากเพราะมักเกี่ยวข้องกับโรคหัวใจขาดเลือด

ให้สังเกตอาการปวดนั้นว่าเหมือนถูกบีบหรือถูกงูเหลือมตัวใหญ่รัดด้วยหรือไม่ เวลาไอแล้วปวดราวลงก้นกบหรือป่าว บางคนเวลาไอหรือเบ่งท้องแรงๆ จะมีอาการเจ็บราวไปบริเวณหลังหรือก้นกบทุกครั้ง ต้องเฝ้าระวังโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นด้วย

เจ็บท้องน้อยราวลงหน้าขา

ในกลุ่มสาวๆต้องระวังเรื่องอุ้งเชิงกรานอักเสบ หากมีไข้ร่วมด้วยควรระวังการติดเชื้อเป็นหลัก

ส่วนหนุ่มๆก็ให้ระวังนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

เจ็บท้องส่วนอื่นๆ แล้วราวทะเลหลัง

อาการเจ็บท้องบริเวณส่วนหน้าไปหลังเช่นนี้ถ้าเป็นที่ตับ คือ อาจจะมีปัญหาเกิดขึ้นที่ถุงน้ำดี เพราะนี่เป็นสัญญาณนิ่วในถุงน้ำดีหรือถุงน้ำดีอักเสบนั่นเอง

ส่วนถ้าเจ็บตรงกลางรวมกับใช้สูงอาจจะเป็นอาการจากตับอ่อนอักเสบ (Acute pancreatitis) แบบเฉียบพลัน

เจ็บบั้นเอวแถวสี่ข้างราวลงขา

หากเจ็บบั้นเอวด้านใดด้านหนึ่งแล้วราวด้วย
ในบางรายอาจมีท่อปัสสาวะอักเสบร่วมกับมีไข้
หากมีอาการดังที่กล่าวมานี้ให้รีบไปพบแพทย์โดยทันที

อาจมีสาเหตุมาจากก้อนนิ่วในกรวยไตหรือท่อไต
ทำให้รู้สึกหนาวและปัสสาวะปนเลือดอีก

เจ็บตามผื่นแล้วราวลงเส้นประสาท

การที่มีผื่นเป็นตุ่มน้ำใสและอาการแสบร้อนหรือผู้ป่วยเคยมีประวัติเป็นโรคเริ่ม
ให้ระวังอาการปวดราวไปตามปลายประสาท ถึงแม้ว่าจะไม่มีผื่นแล้วแต่ก็อาจถึงอาการแสบร้อนไว้ได้
ผู้ป่วยบางรายจะมีอาการเจ็บแสบอยู่ตามแนวเส้นประสาทเป็นครั้งคราว

คุณหมอกฤษดา ได้กล่าวต่อว่าสัญญาณเจ็บราวทั้ง10ที่ว่ามานี้เป็นวิธีดูคร่าวๆ เท่านั้น
แต่ก็ช่วยทำให้ได้ทราบถึงร่องรอยของโรคที่ซ่อนอยู่ได้ อย่างไรก็ตาม ทางที่ดีที่สุดคือ
ควรไปพบแพทย์แล้วตรวจหาความผิดปกติให้ทราบชัดเจนชัวร์กว่า