

เผย 10 จุดเจ็บปวดตามร่างกาย มีที่มา

อาการเจ็บปวดเกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ มักสร้างความกังวลเพราะนอกจากจะไม่รู้ที่มาแล้ว เรายังไม่อาจเห็นสภาพภายในได้ เรื่องนี้ นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ มีข้อมูลมาไขข้อข้องใจโดยเฉพาะอาการปวด 10 จุด ต่อไปนี้

'เจ็บต้นคอ-ไหล่-แขน' เจ็บนี้ต้องระวังเส้นประสาทต้นคออาจถูกกดหรือบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ยกของหนักที่ผ่านมาได้ 'เจ็บแขน-ไหล่-ปลายมือ' ดูเรื่องเส้นประสาทให้ดีที่สุดมีสิทธิ์เกิดจากพังผืดไปรัดเส้นประสาทหรือเกิดมาจากศูนย์รวมประสาทที่ต้นคอก็ยังได้

'ปวดศีรษะ-ไหล่-ต้นคอ' อาจเป็นเพียงกล้ามเนื้อที่เกร็งตั้งเวลามีความเครียดธรรมดา แต่ถ้ามีตาพร่าวูบคลื่นไส้อาเจียนด้วยก็ต้องจับตาอาการด้านสมอง

'ปวดหลัง-ไหล่-ขา' น่าจะเกิดจากหมอนรองกระดูกกดเส้นประสาทเป็นหลัก โดยเฉพาะหลังส่วนบนแอ่นเป็นจุดอ่อนที่สำคัญ การดูว่าปวดหลังถึงขั้นไหนให้ดูอาการไหล่-ขา

'เจ็บอก-วิ่ง-ไป-แขน-ซ้าย' ร้ายเสียยิ่งกว่าอกหักเพราะมักเกี่ยวถึงโรคหัวใจขาดเลือด ให้สังเกตอาการปวดว่าเหมือนถูกบีบหรือถูกงูเลื้อยตัวใหญ่รัดด้วยหรือไม่ 'ไอ-แล้ว-ปวด-ไหล่-หลัง-ก้น' บางคนเวลาไอหรือเบ่งท้องแรงๆ แล้วมีอาการเจ็บ-ไหล่-ไป-หลัง-หรือ-ก้น-บ่อยครั้ง ต้องเฝ้าระวังโรคหมอนรองกระดูกทับเส้น

'เจ็บท้อง-น้อย-ไหล่-หลัง-หน้า' ในสตรีต้องระวังเรื่องอุ้งเชิงกรานอักเสบ ส่วนในหนุ่มๆ ให้ระวังนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ถ้ามีไข้ร่วมด้วยให้ช่วยระวังการติดเชื้อเป็นหลัก

'เจ็บท้อง-ส่วน-อื่นๆ-แล้ว-ไหล่-หลัง' อาการเจ็บหน้าไปหลังเช่นนี้ถ้าเป็นที่ตับ คือ ด้านบนขวาให้นึกถึงถุงน้ำดีที่อาจไม่ตีสมชื่อ เพราะนี้เป็นสัญญาณนิ่วในถุงน้ำดีหรือถุงน้ำดีอักเสบ ส่วนถ้าเจ็บตรงกลางร่วมกับไข้สูงให้นึกถึงตับอ่อนอักเสบ (Acute pancreatitis) แบบเฉียบพลัน

'เจ็บ-บั้น-เอว-แล้ว-ไหล่-หลัง-ขา' ยิ่งถ้าเจ็บ-บั้น-เอว-ด้าน-ใด-ด้าน-หนึ่ง-แล้ว-ไหล่-ด้วย ให้นึกถึงก้อนนิ่วในกรวยไตหรือท่อไต ในบางรายอาจมีท่อปัสสาวะอักเสบร่วมกับมีไข้ รู้สึกหนาวและปัสสาวะปนเลือดอีก หากเป็นเช่นนี้แนะนำให้รีบไปตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์หรืออัลตราซาวด์

และสุดท้าย 'เจ็บตาม-ผื่น-แล้ว-ไหล่-หลัง-เส้น-ประสาท' การที่มีผื่นเป็นตุ่มน้ำใสแล้วมีอาการแสบร้อนหรือเคยมีประวัติโรคเริม งูสวัด ให้ระวังอาการปวด-ไหล่-ไป-ตาม-ปลาย-ประสาท แม้ไม่มีผื่นแล้วก็อาจทั้งอาการแสบร้อนไว้ได้ บางรายเจ็บแสบอยู่ตามแนวเส้นประสาทเป็นครั้งคราว

คุณหมอ กฤษดา ย้ำว่า สัญญาณเจ็บ-ไหล่-ทั้ง-สิบ-ที่ว่า-มา-เป็น-วิธี-ดู-คร่าวๆ เท่านั้น แต่ก็ช่วยทำให้ได้ร่องรอยของโรคที่ซ่อนอยู่ได้ อย่างไรก็ตาม ทางที่ดีที่สุดคือ พบแพทย์แล้วตรวจหาความผิดปกติให้ทราบชัดเจนดีกว่า

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/29807>