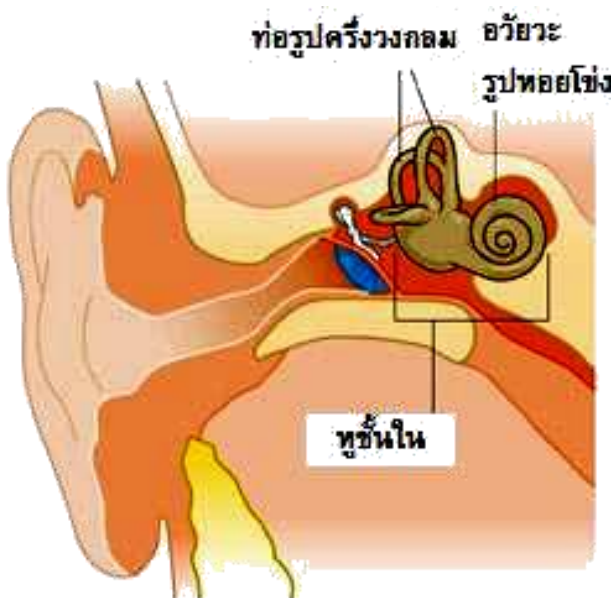


โรคเมเนียร์

โรคน้ำในหูชั้นในไม่เท่ากัน



ข้อมูลจาก ... รศ.พญ.เสาวรส อัศววิเชียรจินดา
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

เผยแพร่โดย ... ห้องตรวจหู คอ จมูก

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

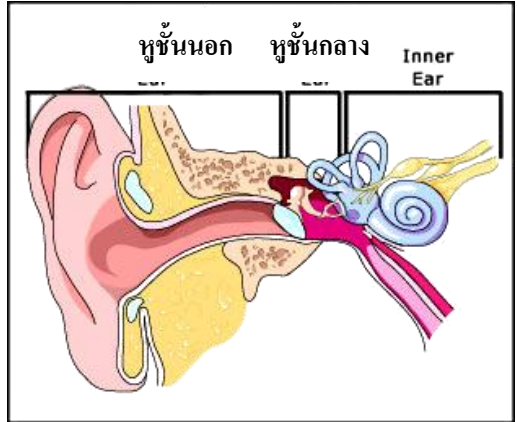
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801

โรคเมเนียร์คืออะไร

(Meniere's disease)

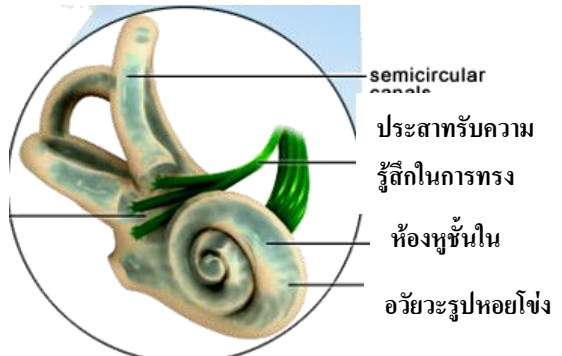
โรคเมเนียร์ หรือบางคนเรียกโรคน้ำในหูชั้นในไม่เท่ากัน

เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของหูส่วนใน ถึงแม้ว่าสาเหตุจริงๆของโรคนี้จะยังไม่ทราบในขณะนี้ แต่พบว่าอาการของโรคเมเนียร์เป็นผลมาจากความผิดปกติของน้ำที่อยู่ภายในหูส่วนใน



โรคเมเนียร์พบได้

ค่อนข้างบ่อย ถือเป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดโรคหนึ่งของสาเหตุของอาการเวียนศีรษะ โดยส่วนใหญ่ของผู้ป่วยมักมีความผิดปกติของหูข้างใดข้างหนึ่ง



มีจำนวนไม่มากนักที่ป่วยเป็นโรคเมเนียร์ของหูทั้งสองข้าง (ประมาณ 15 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนผู้ป่วยทั้งหมด) โรคนี้พบได้บ่อยในผู้ป่วยกลุ่มอายุประมาณ 20 – 50 ปี โดยที่อัตราการเกิดโรคในผู้ชายและผู้หญิงจะพอๆกัน

อาการของโรค

ผู้ป่วยที่เป็นโรคเมเนียร์ มักจะมี

อาการเวียนศีรษะ (ซึ่งมักจะเป็นอาการเวียนศีรษะแบบรุนแรงและมีความรู้สึกหมุนร่วมด้วย) ร่วมกับอาการ **การได้ยินเสื่อม** และมี **เสียงรบกวนในหู** และบางครั้งจะพบอาการ **หูอื้อแน่นตื้อ** ของหูข้างนั้นร่วมด้วย

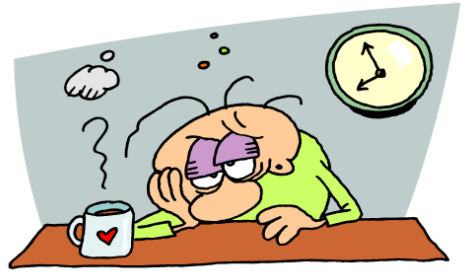
อาการเวียนศีรษะที่พบในโรคนี้มักจะมีรุนแรง บ่อยครั้งที่ร่วมกับอาการคลื่นไส้

อาเจียน และสูญเสียสมดุลของร่างกาย ผู้ป่วยอาจจะเซหรือล้มได้ง่ายเมื่อเกิดอาการ



อาการเวียนศีรษะนี้อาจจะนานเป็นนาทีจนกระทั่งถึงหลายๆชั่วโมงเลยก็ได้ โดยในระหว่างที่เกิดอาการ ผู้ป่วยมักต้องอยู่ในท่านิ่งๆ ไม่ขยับศีรษะ เนื่องจากการขยับเคลื่อนไหวทำให้อาการเวียนศีรษะเพิ่มขึ้น ภายหลังจากอาการเวียนศีรษะเริ่มทุเลาลง ผู้ป่วยยังคงมีอาการอ่อนเพลีย ง่วง และเซเซ อยู่ได้อีกหลายวัน

ในช่วงระยะแรกของโรคการเสื่อมการได้ยิน มักจะเป็นๆหายๆ โดยที่การได้ยินจะเสื่อมลงในช่วงเกิดอาการเวียนศีรษะ พบว่ามักเป็นตอนที่ช่วงความถี่ต่ำ เมื่อร่างกายกลับคืนสู่ปกติ การได้ยินก็จะกลับมาดีเหมือนเดิม แต่เมื่อโรคดำเนินต่อไปถึงระยะหนึ่งแล้ว การได้ยินจะเสื่อมลงเรื่อยๆจนกระทั่งถึงขนาดหูตึงหรือหูหนวกได้



อาการเสียงรบกวนในหู และอาการหูอื้อ อาจเป็นๆหายๆได้เช่นกัน

ในระยะแรกของโรค บ่อยครั้งจะพบว่าเสียงรบกวนในหูดังมากขึ้น หรือผู้ป่วยมีอาการหูอื้อมากขึ้นเมื่อจะเกิดอาการเวียนศีรษะ แต่ในระยะหลังๆ ของโรคอาการนี้อาจเป็นอยู่ตลอดเวลาเลย

สำหรับความถี่ของการเกิดอาการของโรคเมเนียร์นี้ ในบางรายนานๆ ครั้งถึงจะเกิดอาการ อาการไม่รุนแรงมากนัก แต่สำหรับบางรายที่เป็นบ่อยๆและรุนแรงก็เป็นสิ่งที่ทุกข์ทรมานสำหรับผู้ป่วยมิใช่น้อย

การรักษา



อาหาร

แนะนำให้รับประทานโดย
ปริมาณเกลือไม่ให้มากเกินไป
หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด
ควรงดหรือลดการบริโภค
กาแฟ

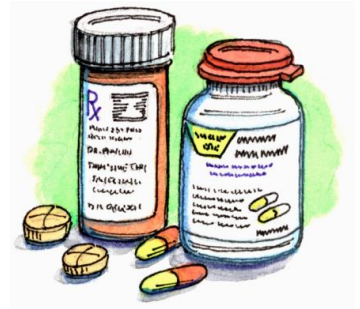
ควบคุม



ยา

ในช่วงที่เกิดอาการ ควรรับประทานยาแก้
อาการเวียนศีรษะ หรือยาแก้อาการคลื่นไส้
อาเจียน แต่ยาในกลุ่มนี้ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานๆ
ควรใช้เป็นครั้งคราวเฉพาะเมื่อมีอาการเท่านั้น

สำหรับ ยาที่ใช้ในการควบคุมรักษาอาการของโรคเมเนียร์ จะต้อง
ใช้อย่างระมัดระวังและควรอยู่ในการควบคุมของแพทย์



การผ่าตัด

สำหรับในรายที่มีอาการรุนแรงและไม่สามารถควบคุมได้จากยา
แพทย์อาจจะแนะนำให้ผ่าตัด

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคเมเนียร์

1. พยายามหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



2. นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ และ
สม่ำเสมอทุกวัน

3. รับประทานอาหารครบ
หมวดหมู่และถูกต้อง
ตามหลักอนามัย



4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคเมเนียร์

5. หลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้ร่างกาย
เหนื่อยอ่อนเพลียมากๆ เช่น
ทำงานติดต่อกันนานเกินไป หรือ
ออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป



6. พยายามลดความเครียด
เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ไปพักผ่อน



ข้อควรระวัง

ในรายที่เกิดอาการเวียนศีรษะทันที โดยไม่มี
อาการเตือน ไม่ควรขับขียานพาหนะ ปีนป่ายที่
สูง ๆ หรืออยู่ในภาวะที่เสี่ยงอันตราย