อาการหน้ามืด

อาการหน้ามืดที่จะกล่าวรายละเอียดต่อจากนี้คงไม่ใช่อาการหน้ามืดที่มักจะใช้กล่าวอ้างได้ว่าเกิดหน้ามืดจึงเป็นเหตุให้กระทำในสิ่งไม่บังควรต่างๆ ได้ แต่จะพูดถึงอาการที่มักจะเกิดขึ้นในบางขณะที่อยู่ดีๆก็เกิดความรู้สึกว่าใจหวิวๆ พร้อมๆ กับความรู้สึกว่ากล้ามเนื้อแขนขาเริ่มอ่อนแรง แม้พยายามที่จะทรงตัวแล้วก็ยังไม่สามารถกระทำได้ ต่อจากนั้นความรู้สึกต่างๆ ก็จะวูบหายไป แล้วร่างทั้งร่างก็จะทรุดตัวลงไปนอนกับพื้นได้ทันที หากไม่มีใครรับได้ทัน การหมดสติไม่รู้สึกตัวไปครู่หนึ่งคล้ายว่าหลับสนิท อาการเหล่านี้เรียกได้ว่า อาการหน้ามืด Syncope ซึ่งมักจะได้ยินเรียกใช้ควบคู่กันกับคำว่า เป็นลม Fainting ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว ถ้าสังเกตก็จะพบว่า ก่อนหน้าที่จะมีอาการหน้ามืดหมดความรู้สึกไปนั้นมักจะมีอาการหน้ามืด มีเหงื่อออกเป็นเม็ดทั่วใบหน้าและตามตัว วิงเวียน บางครั้งมีอาการบ้านหมุน มือเท้าจะเย็นชื้น บางครั้งอาจมีความรู้สึกแน่นมีลมระบายออกมาจากท้องนำมาก่อน ซึ่งอาการเหล่านี้จะเรียกกันโดยรวมว่า อาการเป็นลม หรือ Fainting นั่นเอง โดยที่อาการหน้ามืดหมดสตินี้อาจเกิดจากสาเหตุที่ไม่ร้ายแรง เช่น การขาดอาหารที่ทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดต่ำ หรือเกิดจากอาการเครียด สำหรับที่เกิดจากสาเหตุที่ร้ายแรงได้แก่ โรคสมองหรือภาวะหัวใจขาดเลือด ในผู้ที่มีอาการหน้ามืดและไม่มีพยาธิสภาพของหลอดเลือดและหัวใจ เกือบ 100% เกิดจากปฏิกิริยา Vasovagal หรือ Vasodepressor Syncope ซึ่งส่งผลทำให้เกิดอาการหมดสติในทันทีทันใด เมื่อเกิดการกระตุ้นจากสิ่งกระตุ้นจะเกิดกระแสประสาทไปที่สมอง และมีการสั่งการเพื่อเพิ่มกระแสประสาทที่มาจากประสาทแห่งความตื่นตัว Sympathetic ผลก็คือ หลอดเลือดเริ่มมีการขยายตัว ความดันโลหิตจะลดลง เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจลดลง ทำให้เลือดแดงออกจากหัวใจน้อยลงเช่นกัน สมองเริ่มขาดเลือด และหมดสติลงได้ในที่สุด หากไม่ได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้อง สำหรับการดูแลรักษาผู้ที่มีอาการหน้ามืดเป็นลมง่ายๆ ก็คือ

1. จัดให้นอนราบศีรษะต่ำ เพื่อให้เลือดกลับไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
2. ปลดสิ่งรัดร่างกายที่ทำให้อึดอัด
3. พยายามทำให้บริเวณนั้นมีอากาศถ่ายเทสะดวก
4. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามใบหน้า คอและแขนขา
5. ให้ดมแอมโมเนีย และสอนให้ผู้ป่วยหายใจช้าๆ ลึกๆ
6. ไม่ควรให้ผู้ป่วยลุกเดินจนกว่าจะรู้สึกสบายขึ้น

ในกรณีที่มีอาการหมดสตินาน ต้องไปพบแพทย์ เพื่อให้ความช่วยเหลือและทำการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม เพราะอย่าลืมว่าอาการหน้ามืดเป็นเพียงอาการแสดงปลายทาง ที่มาจากสาเหตุในส่วนที่ร้ายแรงได้ ดังนั้นจึงไม่ควรนิ่งนอนใจหากมีอาการหน้ามืดนาน หรือมีอาการบ่อยๆ หรือแม้กระทั่งไม่พบว่าตนเองมีสาเหตุของอาการที่ไม่ร้ายแรงชัดเจน เหล่านี้ควรไปพบแพทย์เช่นกัน อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญถือเป็นข้อสังเกตก็คืออาการหน้ามืดมักจะเกิดแบบทันทีทันใด ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม ถึงแม้โดยธรรมชาติส่วนใหญ่สักครู่อาการต่างๆ ก็จะดีขึ้นได้เองจากการปรับตัวของร่างกายและการได้รับความช่วยเหลือ แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่เมื่อเกิดอาการขึ้น อาจจะเกิดผลจากการหมดสติชั่วคราว เช่น อาจจะเกิดอุบัติเหตุล้มลงศีรษะฟาดพื้นหรือวัสดุแข็งใกล้ๆ ตัว หรือตกจากที่สูง หรือการได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุบนท้องถนนเมื่อเกิดอาการหน้ามืดขณะข้ามถนนหรือขับขี่ยานพาหนะ หรือมีอาการสำลักเอาน้ำเข้าไปในปอดหากเกิดอาการหน้ามืดในระหว่างว่ายน้ำอยู่หรืออาจจมน้ำเสียชีวิต หากไม่มีผู้พบเห็นและให้ความช่วยเหลือก็อาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ทั้งสิ้น นั่นก็เป็นเพียงข้อสังเกตและที่จะขอฝากไว้สำหรับท่านผู้อ่านก็คือ เมื่อเริ่มรู้สึกว่าตนเองมีอาการผิดปกติไม่ว่าจะมีกิจกรรมใดอยู่ก็ตาม ควรที่จะหยุดพักไม่ควรฝืนกระทำกิจกรรมต่อไป และหาที่นั่งหรือนอนพักในที่ร่มมีอากาศถ่ายเทดีสักครู่ ถ้าเป็นไปได้ก็บอกคนข้างๆ ด้วย เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือก็น่าจะเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุด