

# คู่มือแนวทาง การปรึกษาแพทย์

การใช้ชีวิตอยู่กับไมเกรนเป็นเรื่องน่าท้อใจ เพราะไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไปสำหรับคนรอบข้าง ที่จะเข้าใจว่าโรคนี้มีผลกระทบต่อชีวิตของคุณมากเพียงใด พวกเขาอาจมองไมเกรนว่าเป็น “เพียงแค่อาการปวดศีรษะอีกรูปแบบหนึ่ง” หรือยากที่จะเข้าใจถึงความรุนแรงของความเจ็บปวด หรืออาการที่ทำให้ชีวิตของคุณต้องหยุดชะงัก

การพูดคุยกับแพทย์ เป็นโอกาสดีที่จะได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับไมเกรนของคุณ รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับคุณได้ชัดเจนมากที่สุด คุณสามารถสร้างบทสนทนาที่มีประสิทธิภาพได้ ซึ่งจะนำไปสู่ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ

เพื่อช่วยให้คุณมีบทสนทนานั้น ต่อไปนี้คือ 3 ประเด็นที่แพทย์ของคุณจะให้ความสนใจ:

- จำนวนครั้งของการเกิดไมเกรนกำเริบ (Migraine Attack) และจำนวนวันที่ไมเกรนส่งผลกระทบต่อคุณ
- ยาทุกชนิดที่คุณรับประทานเพื่อรักษาอาการ
- ไมเกรนมีผลกระทบต่อชีวิตของคุณอย่างไร

เพื่อให้มั่นใจว่าคุณสามารถพูดได้ครอบคลุมทั้ง 3 ประเด็นในรายละเอียดที่เหมาะสม คำถามสั้นๆ ต่อไปนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อช่วยให้คุณสามารถเล่าเกี่ยวกับไมเกรนของคุณได้ดีขึ้น

**คำตอบของคุณจะทำให้เกิด  
ภาพที่ชัดเจนแก่แพทย์ว่า  
ไมเกรนมีผลกระทบต่อชีวิตของคุณ  
อย่างไร**

# คำถามของคุณ

1 โดยทั่วไปแล้ว คุณมีอาการไมเกรนกำเริบ (Migraine Attack) จำนวนกี่ครั้ง ในหนึ่งเดือน?



2 คุณมีอาการบางอย่างหรือรู้สึกได้ ว่ากำลังจะเกิดอาการไมเกรนกำเริบ (Migraine Attack) เป็นเวลาที่ชั่วโมง ก่อนถึงเวลาไมเกรนกำเริบจริงๆ



3 โดยทั่วไปแล้ว อาการไมเกรนกำเริบ (Migraine Attack) ของคุณ จะควอยู่บนกี่ชั่วโมง?



4 ภายหลังจากไมเกรนกำเริบ (Migraine Attack) ต้องใช้เวลากี่ชั่วโมง กว่า你会เริ่มกลับมาใช้ชีวิต เป็นตัวเองอีกครั้ง?



5 โดยทั่วไปแล้ว ในหนึ่งเดือน มีกี่วันที่คุณรักษาอาการ ไมเกรนด้วยยา?



6 โดยเฉลี่ยแล้ว มีกี่วันต่อเดือนที่คุณขาดงาน (งานที่ได้รับค่าจ้าง) และ/หรือความ รับผิดชอบในครอบครัวเพราะไมเกรน?



7 อธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อไมเกรนของคุณ

---

---

---

---

## จำนวนครั้งของอาการไมเกรนกำเริบ (Migraine Attack) ทั้งหมดของคุณ และจำนวนวันที่ได้รับผลกระทบจากไมเกรน (Migraine-Affected Day)



ในช่วงที่ไมเกรนกำเริบ (Migraine Attack) คุณอาจเผชิญกับอาการ หลากหลาย รวมถึงอาการปวดศีรษะเฉียบพลันที่ข้างใดข้างหนึ่งของ ศีรษะ<sup>1</sup> จากคำตอบของ 4 ข้อนี้ แพทย์ของคุณจะสามารถคำนวณจำนวน วันที่ไมเกรนมีผลกระทบต่อคุณ (Migraine-Affected Day) ในหนึ่งเดือนได้

เครื่องมือประเมินผลกระทบของไมเกรน (MIA: Migraine Impact Assessment) ในเว็บไซต์ของเราเป็นอีกวิธีการที่ง่ายสำหรับคุณในการ คำนวณด้วยตัวเอง คุณสามารถเข้าไปทำแบบประเมินได้ที่ [www.speakyourmigraine.in.th/](http://www.speakyourmigraine.in.th/) เครื่องมือและแหล่งข้อมูล เกี่ยวกับไมเกรน/mia

## ยาไมเกรนของคุณ



ให้นึกถึงยาต่างๆ ที่คุณรับประทานเมื่อเริ่มต้นมีอาการไมเกรน ยาเหล่านี้อาจมีทั้งยาแก้ปวดที่ซื้อได้เอง ยาที่เฉพาะเจาะจงกับไมเกรน ยาแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน หรือยาแก้ปวดตามใบสั่งแพทย์?

## ชีวิตไมเกรนของคุณ



ไมเกรนส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณในหลายๆด้าน การอธิบาย ให้คนรอบตัวฟังอาจช่วยให้พวกเขามีความเข้าใจคุณมากขึ้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณมีวันนี้ จะเป็นจุดเริ่มต้นให้คุณ มีบทสนทนาที่ดีขึ้น ไม่เพียงแต่กับแพทย์ แต่รวมถึงเพื่อน ครอบครัว และเพื่อนร่วมงานของคุณอีกด้วย เพราะความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจะนำมาซึ่งการ สนับสนุนช่วยเหลือคุณที่ดียิ่งขึ้น

### References:

1. NHS Choices. Migraine symptoms. <http://www.nhs.uk/conditions/migraine/Pages/symptoms.aspx> [Last Accessed: October 2017].
2. Migraine Action. Migraine Treatments and Therapies – Acute Treatments. <http://www.migraine.org.uk/information/treatments-and-therapies/acute-treatments/#acute> [Last accessed: October 2017].

Date of preparation: November 2017 GLNS/AMG/0098(1)b