

บรรเทาการปวดศีรษะไมเกรน (Migraine headache) ด้วยการทำสมาธิ

อาจารย์ ดร.ภญ.ชญาณีน กิรติไพบูลย์
ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



<https://bewell.stanford.edu/mindfulness-and-meditation/>

การทำสมาธิ เป็นการรับรู้หรือการรู้สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น รับรู้สิ่งที่กำลังทำอยู่ และรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม หรือบางคนอาจเรียกว่า การอยู่กับปัจจุบัน การทำสมาธิเป็นหนึ่งในเทคนิคที่ใช้บรรเทาความเครียดซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นการปวดศีรษะไมเกรน งานวิจัยล่าสุดพบว่าการทำสมาธิช่วยลดความถี่และความรุนแรงของการปวดศีรษะไมเกรนได้^๑ อย่างไรก็ตามแนวทางหลักในการป้องกันและรักษาการปวดศีรษะไมเกรนในปัจจุบันคือการรับประทานยา และบ่อยครั้งที่บุคลากรสาธารณสุขพบปัญหาจากการใช้ยาในกลุ่มผู้ที่ปวดศีรษะไมเกรน เช่น อาการข้างเคียงจากยา การปวดศีรษะที่เกิดจากการใช้ยามากเกินไปจนความจำเป็น และในผู้ป่วยบางรายไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยา เป็นต้น ดังนั้นบทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เผยแพร่ประโยชน์ของการทำสมาธิต่อการบรรเทาอาการการปวดศีรษะไมเกรน

เมื่ออ่านถึงตรงนี้หลายคนอาจเกิดคำถามว่าการทำสมาธิส่งผลต่อร่างกายเราอย่างไร แล้วทำไมถึงบรรเทาการปวดศีรษะไมเกรนได้ นักวิจัยพบว่าการทำสมาธิมีผลโดยตรงต่อการทำงานของสมอง เนื่องจากการทำสมาธิสามารถยับยั้งการทำงานของสมองในส่วนที่ตอบสนองต่อความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งทั้งความเครียดและความวิตกกังวลเป็นปัจจัยที่กระตุ้นการปวดศีรษะไมเกรน นอกจากนี้ยังพบว่าภาพสแกนสมองของกลุ่มผู้ที่ปวดศีรษะไมเกรนมีปริมาณของสมองเนื้อสีเทาซึ่งเป็นส่วนของเซลล์ประสาทลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับอาสาสมัครที่ไม่เคยมีประวัติการปวดศีรษะไมเกรน^{๒,๓} โดยเฉพาะบริเวณที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ การรับรู้ความรู้สึก ความจำ การตัดสินใจ การควบคุมตนเอง และการแก้ปัญหา โดยผลการศึกษายังแสดงให้เห็นอีกว่าปริมาณสมองเนื้อสีเทาที่ลดลงมีความสัมพันธ์กับความถี่และระยะเวลาของการเกิดอาการปวดศีรษะไมเกรนที่เพิ่มขึ้น^๓ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของเนื้อสมองสีเทาจึงอาจเป็นกลไกที่ทำให้เกิดการปวดศีรษะไมเกรน^๔

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังแสดงถึงเปลี่ยนแปลงปริมาณสารเคมีภายในสมองของผู้ที่ปวดศีรษะไมเกรน^๕ เนื่องจากการที่ปริมาณของเนื้อสมองสีเทาลดลง ได้แก่ การมีปริมาณ dopamine, melatonin และ serotonin ลดลง แต่มีปริมาณ cortisol และ norepinephrine เพิ่มขึ้น แสดงว่าให้เห็นว่าการทำสมาธินอกจากสามารถเพิ่มปริมาณของเนื้อสมองส่วนสีเทาแล้วยังช่วยปรับปริมาณสารเคมีในสมองได้^{๖,๗,๘,๙} ผลการวิจัยระบุว่าสารเคมีในสมอง ได้แก่ dopamine, melatonin และ serotonin มีปริมาณเพิ่มขึ้นในกลุ่มผู้ที่ฝึกสมาธิ โดย dopamine มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเรียนรู้, melatonin เป็นฮอร์โมนที่ควบคุมวงจรการหลับ-ตื่น ส่วน serotonin หรือ

สารแห่งความสุข ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ให้คงที่ ในทางตรงข้ามการทำสมาธิช่วยลดปริมาณ cortisol และ norepinephrine ซึ่งเป็นสารเคมีที่ตอบสนองต่อความเครียดและความวิตกกังวล ^{๖,๗,๘,๙} ดังนั้นการทำสมาธิจึงปรับทั้งการทำงานและโครงสร้างของสมอง ช่วยบรรเทาการปวดศีรษะไมเกรน อย่างไรก็ตามการศึกษากลไกในระดับโมเลกุลของการทำสมาธิต่อการบรรเทาการปวดศีรษะไมเกรนยังจำเป็นต้องทำการศึกษาต่อไป

หากพิจารณาเชิงเหตุผลแบบที่ไม่ต้องอาศัยข้อมูลจากงานวิจัย การที่เรามีสมาธิจะทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน ลดการใช้ความคิด มีสติ และสามารถพิจารณาว่าสิ่งใดทำให้เกิดความเครียดหรือกังวล เมื่อรู้สาเหตุแล้วการแก้ปัญหาย่อมไม่ใช่เรื่องยากนะค่ะ สุดท้ายนี้ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพกาย และใจที่สดชื่นแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บค่ะ

เอกสารอ้างอิง

- ๑) Rosenberg K (๒๐๒๑) Mindfulness Meditation has Benefits for Migraine Sufferers. American Journal of Nursing ๑๒๑: ๗๑.
- ๒) Kim JH, Suh SI, Seol HY, Oh K, Seo WK, Yu SW, Park KW, Koh SB (๒๐๐๘) Regional grey matter changes in patients with migraine: a voxel-based morphometry study. Cephalalgia ๒๘:๕๙๘-๖๐๔.
- ๓) Schmitz N, dmiraal-Behloul F, Arkink EB, Kruit MC, Schoonman GG, Ferrari MD, van Buchem MA (๒๐๐๘b) Attack frequency and disease duration as indicators for brain damage in migraine. Headache ๔๘:๑๐๔๔-๑๐๕๕.
- ๔) Jia Z and Yu S (๒๐๑๗) Grey matter alterations in migraine: A systematic review and meta-analysis. NeuroImage: Clinical ๑๔:๑๓๐-๑๔๐.
- ๕) In book: Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Edition: Springer Series: Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality (Vol. ๒ / Edition ๒๐๑๔), Chapter: The Neurobiology of Meditation and Mindfulness, Publisher: Springer International Publishing, Editors: Schmidt S, Walach H, pp.๑๕๓-๑๗๓)
- ๖) Vestergaard-Poulsen P, van BM, Skewes J, Bjarkam CR, Stubberup M, Bertelsen J, Roepstorff A (๒๐๐๙) Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem. Neuroreport ๒๐:๑๗๐-๑๗๔
- ๗) Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McGarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B (๒๐๐๕) Meditation experience is associated with increased cortical thickness. Neuroreport ๑๖:๑๘๙๓-๑๘๙๗.
- ๘) Grant JA, Courtemanche J, Duerden EG, Duncan GH, Rainville P (๒๐๑๐) Cortical thickness and pain sensitivity in zen meditators. Emotion ๑๐:๔๓-๕๓
- ๙) Holzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW (๒๐๑๑) Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging ๑๙๑:๓๖-๔๓.