



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

“โรคหลอดเลือดสมอง”...รู้ก่อนเป็น ป้องกันได้

สสส

โรคหลอดเลือดสมอง

รู้ก่อนเป็น ป้องกันได้



“โรคหลอดเลือดสมอง”...รู้ก่อนเป็น ป้องกันได้

ความร้ายกาจของโรคที่คร่าชีวิต มักจะมาโดยที่เราไม่ทันตั้งตัว โรคหลอดเลือดสมอง หรือ **Stroke** เป็นอีกหนึ่งโรคที่ไม่มีการเตือนล่วงหน้า แต่เราสามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

โรคหลอดเลือดสมอง หรือ **Stroke** แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (1) ภาวะหลอดเลือดสมองตีบตัน (**Ischemic Stroke**) มีสาเหตุมาจากการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดจากการสะสมของคราบไขมัน หินปูน ที่ผนังหลอดเลือดชั้นในจนหนา นูน แข็ง ขาดความยืดหยุ่น ทำให้หลอดเลือดค่อย ๆ ตีบแคบ พบได้ประมาณ 70–85% (2) ภาวะหลอดเลือดสมองแตก หรือภาวะเลือดออกในสมอง (**Hemorrhagic Stroke**) ทำให้มีเลือดออกมาอยู่ในเนื้อสมอง หรือเยื่อหุ้มสมอง เซลล์สมองได้รับบาดเจ็บและทำให้เนื้อสมองตาย มักพบในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หลอดเลือดเปราะและโป่งพอง พบได้ประมาณ 15–30% (3) ภาวะสมองขาดเลือดชั่วคราว (**Transient ischemic attack**) คล้ายโรคสมองขาดเลือด แต่มี

อาการชั่วคราวไม่เกิน 24 ชั่วโมง เป็นภาวะเร่งด่วนที่ต้องพบแพทย์เพราะเสี่ยงที่จะเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต พบได้ประมาณ 15% อย่างไรก็ตามโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยหมั่นสำรวจความผิดปกติของร่างกาย และคอยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงอยู่เสมอ



อาการของโรคหลอดเลือดสมองในแต่ละคนจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของสมองที่เกิดการผิดปกติ วันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. นำเสนอ 10 สัญญาณเตือน ที่หากคนใกล้ตัวมีอาการดังกล่าวควรรีบนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจวินิจฉัยในทันที

1. อาการอ่อนแรงของร่างกายครึ่งซีก
2. อาการชาครึ่งซีก
3. สูญเสียการทรงตัว
4. มองไม่เห็นภาพครึ่งหนึ่งของลานสายตา
5. ตามองไม่เห็นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง
6. มองเห็นภาพซ้อนเป็น 2 ภาพ
7. พูดไม่ชัด กลืนลำบาก ปากเบี้ยว ลิ้นแข็ง
8. มีความผิดปกติของการใช้ภาษา พูดคุยไม่ค่อยรู้เรื่องหรือฟังไม่เข้าใจ พูดไม่ออก นึกคำไม่ได้ ใช้ภาษาผิด คำนวณไม่ได้
9. มีอาการเวียนศีรษะ บ้านหมุน
10. ปวดศีรษะรุนแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

ความน่ากลัวของโรคนี้ คือ เป็นโรคที่ไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า หากมีอาการที่กล่าวมาข้างต้นให้รีบพาไปโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์วินิจฉัยและให้การรักษา กรณีที่เป็นหลอดเลือดสมองตีบ จะทำการรักษาโดยฉีดยาละลายลิ่มเลือด ซึ่งจะมีผลในการรักษาอย่างมากหากมาพบแพทย์ภายในเวลาไม่เกิน 3 ชม.หลังจากมีอาการ ส่วนกรณีหลอดเลือดสมองแตกจะทำการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด

8

เทคนิคป้องกัน

โรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

แต่ละปี
มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว
15 ล้านคนทั่วโลก
ทุก 6 วินาที
มีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง
อย่างน้อย 1 คน

 เลิกสูบบุหรี่	 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (150 นาทีต่อสัปดาห์)	 ควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
 ลดการรับประทาน อาหารรสเค็ม	 รับประทานผัก และผลไม้ทุกวัน	 เลี่ยงอาหารไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว
 ตรวจวัดความดันโลหิต อย่างสม่ำเสมอ	 ควบคุมระดับไขมัน และน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม	 ผู้ที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ต้องรับประทานยาป้องกัน ตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ เพราะโรคหลอดเลือดสมอง มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ หากขาดการป้องกัน ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย
สสส.และภาคีเครือข่าย ชีวเภสัชภัณฑ์สร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อกรมสุขภาพดี

ที่มา : หนังสืออาหารสำหรับโรคหลอดเลือดสมอง โดย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคหลอดเลือดสมองมีโอกาสดังนี้ หากขาดการป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค การเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อดูแลสุขภาพร่างกายและป้องกันการเป็นซ้ำจึงควรทำดังนี้

1. ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

2. ควบคุมระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม
3. เลิกสูบบุหรี่
4. ลดการรับประทานอาหารรสเค็ม
5. เลี่ยงอาหารไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว
6. รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน
7. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (อย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์)
9. รับประทานยาป้องกันการเกิดอัมพาตซ้ำตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ

สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักคือ **“จะอย่างไรให้คนรอบข้างหรือผู้ที่มีอาการรู้ว่า หากมีอาการหน้าเบี้ยว แขนขาชา หรืออ่อนแรง พูดไม่ชัด นี่คือสัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง และต้องพาผู้ป่วยไปถึง โรงพยาบาลให้เร็วที่สุด”** เพื่อให้ผู้ป่วยมีโอกาสรอดชีวิต และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ปกติ

เคล็ดลับ

ดูแลสุขภาพสไตล์
นพ.บรรลु ศิริพานิช





ดูแลร่างกายให้แข็งแรง
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ วิ่งหรือเดินเร็ว
วันละประมาณ 40-50 นาที
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หมุนคอ หมุนแขน 30 นาที



ดูแลการรับประทานอาหาร
เลือกรับประทานผักผลไม้เป็นหลัก
เน้นอาหารมื้อเช้ากับกลางวัน
มื้อเย็นควรกินผักผลไม้



ดูแลสุขภาพฟันให้แข็งแรง
แปรงฟันเช้าและก่อนนอน
อย่างสม่ำเสมอ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย
พยายามสร้างความตระหนักถึงสถานการณ์สังคมสูงอายุของประเทศไทย หนึ่งในนั้น
คือ การอยากให้ทุกคนมีสุขภาพดี ใน 4 มิติ ทั้ง กาย ใจ ปัญญา และสังคม

“ถ้าเตรียมตัวดี ย่อมชนะทุกสิ่ง”

Well Prepare Win the War





ควานโหลคู่มือการดูแลผู้สูงวัย



“ถ้าเตรียมตัวดี ย่อมชนะทุกสิ่ง” นพ.บรรลु ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ
ไทย และในฐานะผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี 2562 ได้บอกเล่าประสบการณ์การเตรียมความพร้อม ที่ทุก ๆ คน

