



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

“โรคหลอดเลือดสมอง”...รู้ก่อนเป็น ป้องกันได้

ข้อมูลจาก : หนังสืออาหารสำหรับโรคหลอดเลือดสมอง โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และนพ.บรรณ ศิริมาโร ประชาชนูปถัมภ์สถาบันวิจัยและเฝ้าระวังสุขภาพสูงอายุไทย และในฐานะ
ผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี 2562



“โรคหลอดเลือดสมอง”...รู้ก่อนเป็น ป้องกันได้

ความร้ายกาจของโรคที่คร่าชีวิต มักจะมาโดยที่เราไม่ทันตั้งตัว โรคหลอดเลือดสมอง หรือ Stroke เป็นอีกหนึ่งโรคที่ไม่มีการเตือนล่วงหน้า แต่เราสามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง อยู่เสมอ

โรคหลอดเลือดสมอง หรือ Stroke แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (1) ภาวะหลอดเลือดสมองตีบตัน (Ischemic Stroke) มีสาเหตุมาจากการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดจากการสะสมของคราบไขมัน หินปูน ที่ผนังหลอดเลือดชั้นในจนหนา บวม แข็ง ขาดความยืดหยุ่น ทำให้หลอดเลือดค่อย ๆ ตีบแคบ พบได้ ประมาณ 70–85% (2) ภาวะหลอดเลือดสมองแตก หรือภาวะเลือดออกในสมอง (Hemorrhagic Stroke) ทำให้มีเลือดออกมาอยู่ในเนื้อสมอง หรือเยื่อหุ้มสมอง เซลล์สมองได้รับบาดเจ็บและทำให้เนื้อ สมองตาย มักพบในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หลอดเลือดเปราะและโป่งพอง พบได้ประมาณ 15–30% (3)

ภาวะสมองขาดเลือดชั่วคราว (Transient ischemic attack) คล้ายโรคสมองขาดเลือด แต่มีอาการชั่วคราวไม่เกิน 24 ชั่วโมง เป็นภาวะเร่งด่วนที่ต้องพบแพทย์เพราะเสี่ยงที่จะเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต พบได้ประมาณ 15% อย่างไรก็ตามโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยหมั่นสำรวจความผิดปกติของร่างกาย และคอยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงอยู่เสมอ



อาการของโรคหลอดเลือดสมองในแต่ละคนจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของสมองที่เกิดการผิดปกติ วันนี้ทีมเว็บไซต์ สส. 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 พูดคุยไม่ต่อรู้เรื่องหรือฟังไม่เข้าใจ พูดไม่ออก นึกคำไม่ได้ ใช้ภาษาผิด คำนวณไม่ได้
9. มีอาการเวียนศีรษะ บ้านหมุน
10. ปวดศีรษะรุนแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

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

โรคหลอดเลือดสมองมีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ หากขาดการป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค การเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองเพื่อดูแลสุขภาพร่างกายและป้องกันการเป็นซ้ำจึงควรทำดังนี้

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 หากมีอาการหน้าเขียว แขนขาชา หรืออ่อนแรง พุดไม่ชัด นีตือสัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง และต้องพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด”** เพื่อให้ผู้ป่วยมีโอกาสรอดชีวิต และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ปกติ

“ถ้าเตรียมตัวดี ย่อมชนะทุกสิ่ง” นพ.บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และในฐานะผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี 2562 ได้บอกเล่าประสบการณ์การเตรียมความพร้อม ที่ทุก ๆ คนสามารถวางแผนและตั้งตัวแต่เนิ่น ๆ ก่อนจะเข้าสู่สูงวัย และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บดังนี้

1. **ดูแลร่างกายให้แข็งแรง** ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการวิ่งหรือเดินเร็ววันละประมาณ 40-50 นาที และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หมุนคอ หมุนแขน 30 นาที
2. **ดูแลการรับประทานอาหาร** โดยเลือกรับประทานผักผลไม้เป็นหลัก เน้นอาหารมื้อเช้าและกลางวัน ส่วนมื้อเย็นให้เลือกผักและผลไม้
3. **ดูแลสุขภาพฟันให้แข็งแรง** ด้วยการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งคือ ตอนเช้าและก่อนนอนอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

จะเห็นได้ว่าคำแนะนำของ นพ.บรรลุ สอดคล้องกับ หลักการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดในสมองซ้ำ ซึ่งถือว่าการดูแลตัวเองให้ดีจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาว นอกจากนี้**สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนให้คนไทยลดหวาน มัน เค็ม ด้วยสูตร 6:6:1** คือ น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน รวมถึง หันมา**รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพด้วยสูตร 2:1:1 คือ ผักสองส่วน ข้าวหรือแป้งหนึ่งส่วน และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันอีกหนึ่งส่วน** ซึ่งนอกเหนือจากการทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ เพียงเท่านี้ก็ห่างไกลจากโรคหลอดเลือดสมองและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อื่น ๆ

เคล็ดลับดูแลสุขภาพสไตล์ นพ.บรรลุ ศรีพานิช



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



ดาวน์โหลดคู่มือการดูแลผู้สูงอายุ

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



ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย
สสส. และภาคีเครือข่าย จึงดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ

ที่มา : หนังสืออาหารสำหรับโรคหลอดเลือดสมอง โดย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สสส



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้แหละ...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศาสตร์และประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร. 044-591126 ต่อ 116