

แนวทางในการป้องกัน และควบคุมโรคหลอดเลือดสมอง

- 1 เรียนรู้สัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) อาจพบเพียง 1 อาการ หรือมากกว่า 1 อาการ ดังนี้
 - 1 ใบหน้าอ่อนแรง หรือหน้าเบี้ยว
 - 2 สับสน พูดลำบาก พูดไม่ชัด
 - 3 ตาข้างใดข้างหนึ่งมัวหรือมองไม่เห็น
 - 4 มีอาการมึนงง เดินเซ เสียศูนย์

หรือใช้ ตัวย่อช่วยจำ “F.A.S.T.” มาจาก

Face

F



เวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก

Arm

A



ยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง

Speech

S



พูดไม่ชัด พูดลำบาก พูดไม่ได้

Time

T

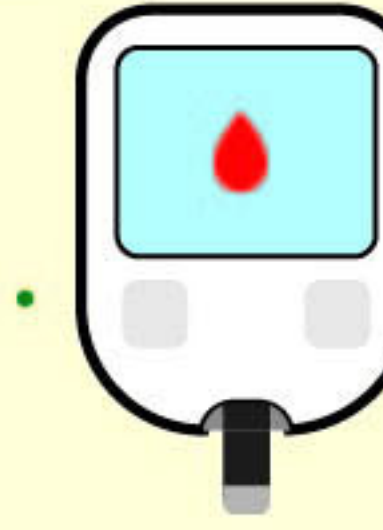


ผู้มีอาการดังกล่าวต้องรีบไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดหรือภายใน 3 ชั่วโมง เพราะการรักษาที่ทันต่วงทีจะช่วยลดความเสี่ยงของความพิการที่อาจเกิดขึ้นและรักษาชีวิตของผู้ป่วยไว้ได้



ท่านที่มีอาการดังกล่าวสามารถโทรสายด่วน 1669
ให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ทั่วประเทศ

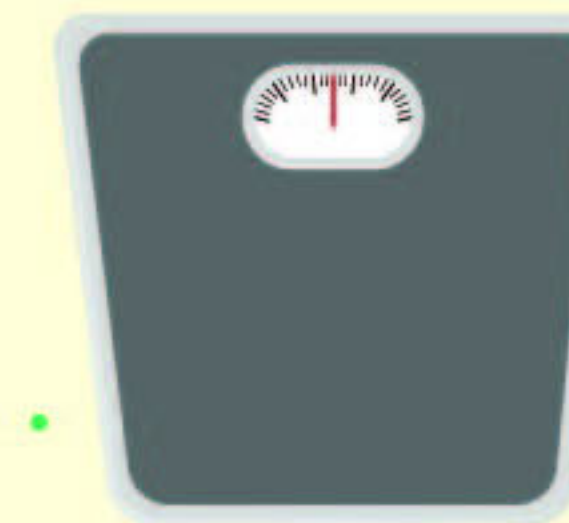
- 2 ทราบและจำค่าความดันโลหิต (BP <120/80 มม.ปรอท) ระดับน้ำตาลในเลือด (FPG <100 มก./ดล.) และระดับคอเลสเตอรอล (LDL <130 มก./ดล.) ของตนเอง



- 3 การเลือกบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลี่ยงอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม และควรเพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร



- 4 ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



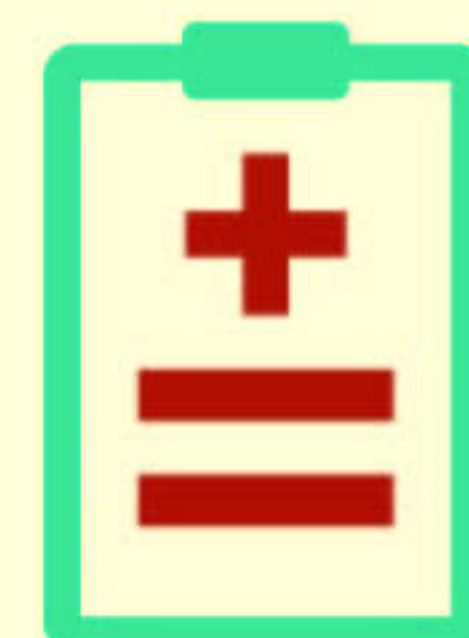
- 5 ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ



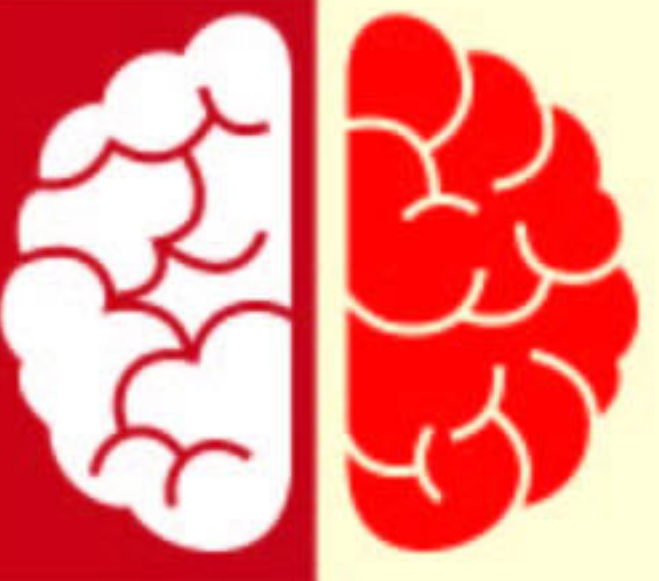
- 6 งด/ลดการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์



- 7 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี



โรคหลอดเลือดสมอง



STROKE

(อัมพฤกษ์ อัมพาต)



งานนสาสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต คือ ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงทำให้มีอาการชาที่ใบหน้า ปากเบี้ยว พุดไม่ชัด แขน ขา ข้างใดข้างหนึ่งอ่อนแรง เคลื่อนไหวไม่ได้ หรือเคลื่อนไหวลำบาก อย่างทันทีทันใด เป็นนาที หรือเป็นชั่วโมง แบ่งเป็น 2 ประเภทตามลักษณะที่เกิด คือ โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตัน (Ischemic stroke) และโรคหลอดเลือดสมองแตก (Hemorrhagic stroke)



1 โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตัน (Ischemic stroke)



พบประมาณร้อยละ 70-75 ของโรคหลอดเลือดสมองทั้งหมด ทำให้เซลล์สมองและเซลล์เนื้อเยื่ออื่นๆ ขาดเลือดอย่างเฉียบพลัน ซึ่งอาจเกิดจากภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ผนังหลอดเลือด เช่น ไขมันและเกล็ดเลือดมาเกาะที่ผนังหลอดเลือด หรือมีการสร้างขึ้นของผนังเซลล์หลอดเลือดที่ผิดปกติ ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาและเสียความยืดหยุ่น มีการตีบหรืออุดตันของหลอดเลือด นอกจากนี้ อาจเกิดจากลิ่มเลือดที่มาจากที่อื่นๆ เช่น ลิ่มเลือดจากหัวใจ หรือจากหลอดเลือดแดง carotid ที่คอหลุดลอยมาอุดตันหลอดเลือดในสมอง เป็นต้น สาเหตุหลักเกิดจากไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดและเส้นเลือด carotid ตีบ หรือตัน



งานวิจัยศึกษาและประชาสัมพันธ์

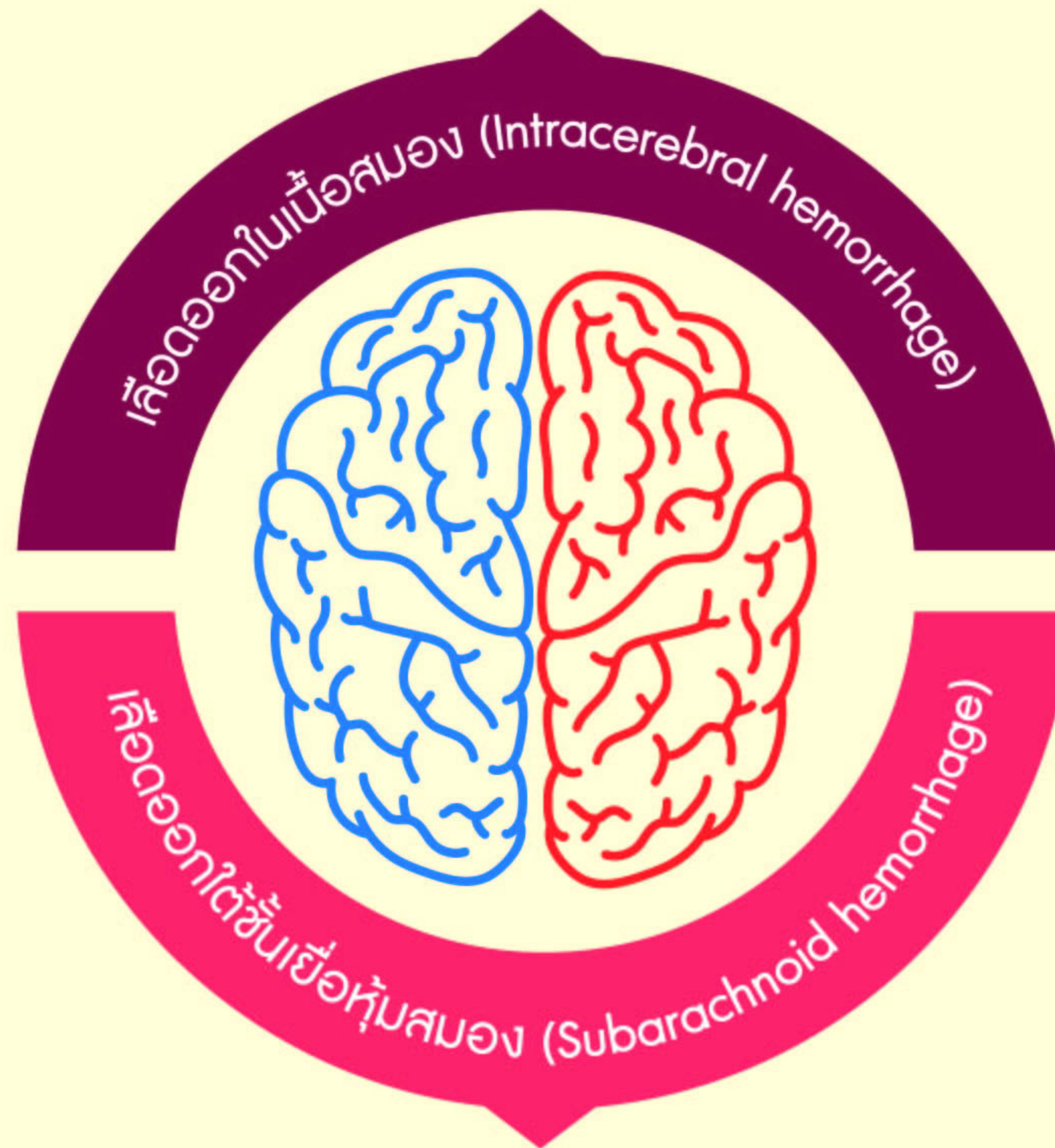
โรงพยาบาลท่าตุ้ม

2 โรคหลอดเลือดสมองแตก (Hemorrhagic stroke)



พบน้อยกว่าโรคหลอดเลือดสมองตีบ แต่มีความรุนแรงมากกว่า พบโรคหลอดเลือดสมองแตกประมาณร้อยละ 25-30 โดยแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1 เลือดออกในเนื้อสมอง (Intracerebral hemorrhage) ซึ่งจะพบลักษณะของลิ่มเลือดในเนื้อสมอง



2 เลือดออกใต้ชั้นเยื่อหุ้มสมอง (Subarachnoid hemorrhage) ผู้ป่วยจะมีเนื้อสมองที่บวมขึ้น และกดเบียดเนื้อสมองส่วนอื่นๆ และทำให้การทำงานของสมองที่ถูกเบียดเสียไป สาเหตุหลักเกิดจากโรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดโป่งพอง

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้

1. ภาวะความดันโลหิตสูง
2. โรคหัวใจ ผู้ที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ที่มีหัวใจเต้นผิดจังหวะ และผู้ที่มีการหนาตัวของผนังหัวใจห้องล่างซ้าย
3. การสูบบุหรี่ ในผู้ที่สูบบุหรี่จัดมากกว่า 40 มวนต่อวัน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง สูงถึง 2 เท่าของผู้ที่สูบบุหรี่น้อยกว่า 10 มวนต่อวัน และสูงกว่าคนไม่สูบบุหรี่
4. การดื่มสุรา ผู้ที่ดื่มปานกลางจนถึงดื่มจัด จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่าคนปกติ
5. เบาหวาน
6. ไขมันในเลือดสูง
7. ภาวะหลอดเลือดคอโรติดตีบ (บริเวณคอ) โดยไม่มีอาการ (Asymptomatic carotid artery stenosis)

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถป้องกันได้

1. อายุ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี มีอัตราเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
2. เพศ พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง แต่เมื่อเข้าสู่วัยทอง โอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองในผู้หญิงจะเพิ่มขึ้น
3. เชื้อชาติ เช่น คนผิวดำมีอัตราการเกิดและการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่าคนผิวขาว ในขณะที่ชาวเอเชีย พบการตีบตันที่หลอดเลือดสมองน้อยกว่า
4. พันธุกรรม ในผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

งานวิจัยศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตุ้ม