

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

1. โรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยง 3-17 เท่า
2. โรคเบาหวาน เพิ่มความเสี่ยง 3 เท่า
3. การสูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยง 2 เท่า
4. ไขมันเล็ดสูง เพิ่มความเสี่ยง 1.5 เท่า
5. โรคหัวใจ
6. ขาดการออกกำลังกาย
7. สูงอายุ



การป้องกันโรค

1. ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง
2. งดสูบบุหรี่
3. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. งดอาหารรสเค็มและไขมันสูง
6. ควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์เป็นประจำ
7. กินยาป้องกันภาวะเกาะกลุ่มของเกร็ดเลือด ตามแพทย์สั่ง



การประเมินปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองด้วยตนเอง

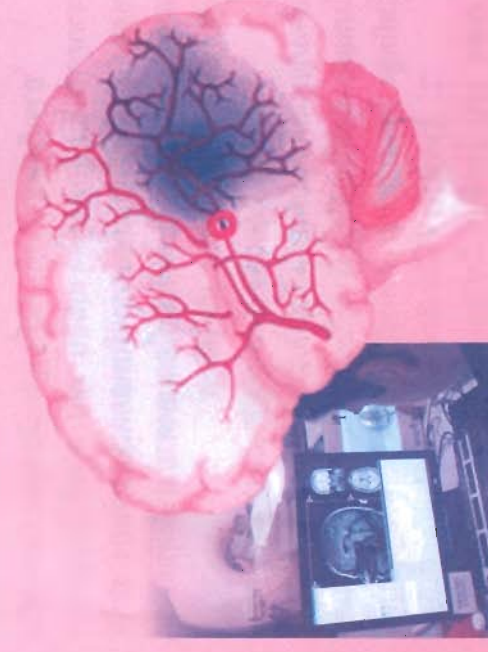
ขอให้ท่านตรวจสอบปัจจัยเสี่ยงของท่าน โดยตอบคำถามต่อไปนี้

- อายุมากกว่า 40 ปีหรือไม่
- เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่
- สูบบุหรี่หรือไม่
- เป็นเบาหวานหรือไม่
- ระดับไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูงหรือไม่
- เป็นโรคหัวใจหรือไม่
- มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนหรือไม่
- มีกิจกรรมทางกาย เช่น เดินออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที หรือไม่
- ชอบรับประทานอาหารประเภททอด ของมันหรืออาหารรสเค็มหรือไม่
- ต้มแอลกอฮอล์มากกว่า 2 แก้วต่อวันหรือไม่
- ทำสมาธิ เช่น ฟอแม็ฟ น่อง ฟู ยา ้วยเป็นโรคหลอดเลือดสมองหรือไม่

ถ้าท่านตอบว่ามีหรือใช่ใจให้อัจฉริยะ
แสดงว่าท่านมีความเสี่ยง และ
ถ้าท่านตอบว่ามีหรือใช่มาจากท่านใจ
แสดงว่าท่านยังมีความเสี่ยงมากขึ้น

โรคหลอดเลือดสมอง

(โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต)



จัดพิมพ์โดย...กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0-5621-9801

โรคหลอดเลือดสมอง

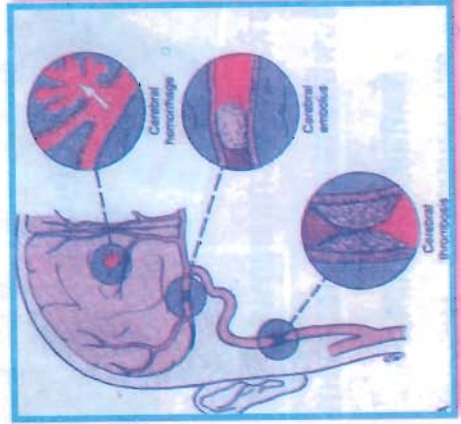
ประชาชนทั่วไปมักเรียกว่า โรคอัมพฤกษ์หรืออัมพาต โรคนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน

อาจเกิดจากการตีบตันที่หลอดเลือดสมองเอง หรือจากการมีลิ่มเลือดหลุดจากที่อื่น เช่น จากหัวใจและจากหลอดเลือดที่บริเวณคอมาอุดตันหลอดเลือดสมอง ทำให้สมองบางส่วนขาดเลือดหรือมีเนื้อสมองตาย สาเหตุของโรคหลอดเลือดตีบหรืออุดตัน เกิดได้จาก

1. หลอดเลือดแข็ง (Atherosclerosis) เกิดจากการเสื่อมของผนังหลอดเลือด มีไขมันและหินปูนมาจับ พบได้ทั้งในหลอดเลือดใหญ่ที่คอ มักพบในผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง หรือผู้สูบบุหรี่
2. โรคหัวใจที่มีลิ่มเลือดหลุดไปอุดตันหลอดเลือดสมอง เช่น โรคลิ่มหัวใจผิดปกติ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

3. หลอดเลือดสมองอักเสบ
4. โรคเลือดบางชนิด



2. โรคหลอดเลือดสมองแตก

เกิดจากการแตกของหลอดเลือดสมอง ทำให้มีเลือดออกมาคั่งและทำลายเนื้อสมองในบริเวณนั้น นอกจากนี้ อาจกดเบียดสมองบางส่วนที่อยู่ใกล้เคียง ทำให้สมองส่วนนั้นทำหน้าที่ไม่ได้ตามปกติ จึงเกิดอาการอัมพฤกษ์หรืออัมพาต สาเหตุของโรคหลอดเลือดสมองแตก เกิดได้จาก

1. โรคความดันโลหิตสูง
2. หลอดเลือดสมองผิดปกติแต่กำเนิด



อาการของโรคหลอดเลือดสมอง

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดของร่างกาย ทำหน้าที่ในการควบคุมการทำงานทุกระบบ เช่น การเคลื่อนไหวระบบประสาทสัมผัสชนิดต่างๆ เป็นต้น สมองในตำแหน่งต่างๆ ทำหน้าที่แตกต่างกันไป

ดังนั้น อาการของโรคหลอดเลือดสมองจึงเกิดขึ้นได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิดโรคหากสมองส่วนใดสูญเสียการทำงานไป ก็จะทำให้เกิดการผิดปกติของร่างกายในระบบที่สมองบริเวณนั้นควบคุมอยู่

อาการมักเกิดอย่างรวดเร็วหรือทันทีทันใด เนื่องจากสมองขาดเลือดไปเลี้ยงทันที แต่ในบางครั้งอาจมีอาการแบบเป็นๆ หายๆ หรือค่อยๆ เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ในระยะเวลานี้

อาการของโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่

- อ่อนแรงของร่างกายครึ่งซีก
- ชาครึ่งซีก
- เวียนศีรษะ ร่วมกับเดินเซ
- ตามัวหรือมองเห็นภาพซ้อน
- พูดไม่ชัด ลิ้นแข็ง
- ปวดศีรษะ อาเจียน
- ซึม ไม่รู้ตัว

สัญญาณเตือนภัย ของหลอดเลือดสมอง

1. อ่อนแรงครึ่งซีก
2. เวียนศีรษะ หรือหมดสติ
3. ปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน
4. พูดไม่ชัด หรือลิ้นแข็ง
5. ตามัว หรือเห็นภาพซ้อน



เมื่อเกิดอาการต่างๆ
รีบไปพบแพทย์ทันที
อย่ามัวรอช้า... เพราะร่างกายเราจะได้ผลิต