



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อล้นยศ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าฉลอม

คนไทย ป่วย-เสียชีวิต

ด้วยโรคหลอดเลือดสมองสูง เป็นอันดับ 1



ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย เผยคนไทยป่วย เสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดสมองเป็นอันดับ 1 ของประเทศ ยังเป็นสาเหตุทำให้พิการและเสียชีวิต แนะนำมีอาการหน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง พูดไม่ชัด รีบพบแพทย์เร็วที่สุด ส่วนใครมีสภาวะหูเสื่อม เสียงสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ได้เ็นอนาคต

ศ.พญ.นิจศรี ชาญณรงค์ กรรมการบริหารราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต คือภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้สูญเสียการทำงานอย่างเฉียบพลัน เป็นสาเหตุความพิการและเสียชีวิตมากเป็นอันดับ 1 ของประเทศ พิการ ปีละ 2.5 แสนรายต่อปีและ

เสียชีวิตจำนวน 5 หมื่นรายต่อปี โดยให้สังเกตอาการที่เรียกว่า FAST ประกอบด้วย 1. F: Face หน้าเบี้ยว 2. A: arm แขน ขา อ่อนแรง 3. S: Speech พูดไม่ชัดและ 4. T: Time เกิดขึ้นทันใด และ 30 เปอร์เซ็นต์ผู้ป่วยจะพิการระยะยาว แต่หากผู้ป่วยมารักษาเร็วภายใน 4.5 ชั่วโมงโอกาสพิการจะลดลง

โรคหลอดเลือดสมองแบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่ 1. โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน พบประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ มักเกิดกับหลอดเลือดในสมองหรือหลอดเลือดใหญ่บริเวณคอที่พองหนาตัวขึ้น เกิดหลอดเลือดตีบและอุดตัน มักพบในผู้มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน สูบบุหรี่ หรือไขมันในเลือดสูง หรือการมีลิ่มเลือดมาอุดตันหลอดเลือดสมองในรายโรคหัวใจบางชนิด เช่น ลิ้นหัวใจพิการ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือผู้ที่มีความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด เกิดลิ่มเลือดลอยอยู่ในกระแสเลือดแล้วอุดตันหลอดเลือดสมอง ทำให้เกิดภาวะสมองขาดเลือดเฉียบพลันและ สาเหตุอื่นๆ เช่น หลอดเลือดอักเสบจากโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือจากยาเสพติด การได้รับความกระทบกระเทือนที่หลอดเลือด การให้ยาละลายลิ่มเลือด ได้ผลดีในรายมาถึงโรงพยาบาลภายในเวลา 4.5 ชั่วโมง ปัจจุบันมีการใช้อุปกรณ์พิเศษดึงลิ่มเลือดออกจากหลอดเลือดสมอง ซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญและยังมีการรักษาอื่น เช่น การให้ยาต้านเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน, ยาลดระดับไขมันในเลือด เป็นต้น

2. โรคหลอดเลือดสมองแตกหรือเลือดออกในสมอง พบประมาณร้อยละ 20 ส่วนใหญ่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นมานาน และควบคุมได้ไม่ดี ส่วนน้อยเกิดจากหลอดเลือดสมองผิดปกติ โป่งพองหรือเปราะง่าย หรือผู้ที่มีภาวะเลือดออกง่ายผิดปกติ เมื่อมีภาวะหลอดเลือดสมองแตก ทำให้มีเลือดออกในเนื้อสมองหรือชั้นใต้เยื่อหุ้มสมอง และเกิดภาวะสมองขาดเลือดและสูญเสียการทำงานเฉียบพลันผู้สูงอายุ และผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงของโรค มีโอกาสเป็นโรคนี้นี้สูงกว่าคนปกติทั่วไปอาการข้างเคียงที่พบได้เช่น ชาครึ่งซีก ตาข้างใดข้างหนึ่งมองไม่เห็นหรือมองเห็นภาพครึ่งซีกของลานสายตาหรือเห็นภาพซ้อน ปวดศีรษะอย่างรุนแรงและหมดสติ

การรักษาระดับความดันโลหิตให้เหมาะสม หรือให้ยาแก้ไขภาวะเลือดออกง่าย แพทย์อาจพิจารณาทำการผ่าตัดเพื่อลดความเสียหายต่อสมอง และรักษาชีวิตผู้ป่วย การควบคุมรักษาปัจจัยเสี่ยงของโรคอย่างสม่ำเสมอ ความดันโลหิต ให้น้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท. การเต้นของหัวใจและระดับไขมันและระดับน้ำตาล การงดสูบบุหรี่ และงดดื่มแอลกอฮอล์, รับประทานผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด หวานจัด และอาหารที่มีไขมันสูง, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30-40 นาทีต่อวันจำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์พบแพทย์ตามนัดและ รับประทานยาสม่ำเสมอและ ถ้ามีอาการผิดปกติที่สงสัยว่าเป็นโรคหลอดเลือดสมองไม่ควรรอดูอาการควรรีบไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ด้าน รศ.พญ.ศิวพร จันทร์กระจ่าง กรรมการบริหารราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยกล่าวว่า โรคสมองเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์ เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากความเสื่อมของสมองจากการประชุม Alzheimer's Association International Conference 2017 (AAIC 2017) ที่จัดขึ้น ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษล่าสุดเมื่อ 2 ปีก่อน พบว่า คนที่ได้รับการศึกษาน้อยและผู้ที่มิสภาวะหูเสื่อม มีโอกาสเสี่ยงเกิดภาวะสมองเสื่อม และกลุ่ม คือผู้ป่วยซึมเศร้า ซึ่งปัญหาในสังคมไทย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การอยู่คนเดียวเพิ่มโอกาสเกิดภาวะสมองเสื่อมสาเหตุสำคัญของสมองเสื่อมคือเซลล์สมองตายไปก่อนเวลาอันควรพบได้ร้อยละ 60-70 ของอาการสมองเสื่อมรองลงมาคือสมองเสื่อมจากโรคหลอดเลือดสมองในรายเป็น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่ หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรืออาจจะผสมกันทั้ง 2 อย่างสาเหตุอื่นๆ ที่พบน้อย ได้แก่ สมองเสื่อมจากโรคพาร์กินสัน เป็นต้นปัจจุบันรักษาเพียงแบบประคับประคองเท่านั้น เพียงร้อยละ 5-10 สามารถหาสาเหตุชัดเจนที่แก้ไขได้

เช่น ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์, การขาดวิตามินบี 12, โพรงสมองคั่งน้ำ, ภาวะซึมเศร้า, ยาบางชนิดที่รบกวนการทำงานของระบบประสาทและดื่มเหล้าจัด

ยังไม่มียารักษาโรคสมองเสื่อมให้หายขาดได้ การลดปัจจัยเสี่ยงของโดยแบ่งออกตามอายุดังนี้คือวัยเด็ก การศึกษาน้อยคือปัจจัยเสี่ยงจนถึงอายุ 15 ปี, วัยกลางคน ความดันโลหิตสูง, โรคอ้วน, โรคหัวใจและวัยผู้สูงอายุ โรคซึมเศร้า, โรค เบาหวาน, ไม่ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่ และการไม่เข้าสังคม ดังนั้นการป้องกันโรคอัลไซเมอร์สามารถทำได้ตั้งแต่วัยเด็ก ให้มีการศึกษาที่เหมาะสมตามเกณฑ์ การรักษาโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดทั้งหลาย เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ในวัยหนุ่มสาวการแก้ไขโรคหัวใจ โรคซึมเศร้าในวัยกลางคนการปรับปรุงการดำเนินชีวิตประจำ เช่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เป็นต้น. การพูดคุย พบปะผู้อื่นบ่อย ๆ การเข้าชมรมผู้สูงอายุพยายามมีสติ และฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลาช่วยลดการเกิดสมองเสื่อมได้

โดย [Thianthip Diawkee](#)



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.hatoomhsp.com

งานเวชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลหัวท่อม
โทร.044-591126 ต่อ 116