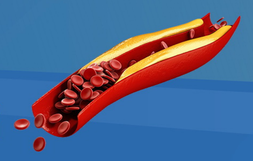
WALK RUN BIKE 9
FIGHTING STROKE

โรคหลอดเลือดสมอง

พิการ สมองเสื่อม ตาย ภัยเงียบที่ไม่มีสัญญาณเตือน

โรคหลอดเลือดสมอง หรือ **สโตรค** เป็นปัญหาสำคัญทั่วโลกปัจจุบัน มีผู้ป่วยเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดและหัวใจทั่วโลกราว 16.7 ล้านรายต่อปี ในจำนวนนี้เกิดจากโรคหลอดเลือดสมองประมาณ 5.5 ล้านราย ในประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองประมาณ 1,880 รายต่อประชากรแสนรายหรือร้อยละ 2 ปัจจุบันถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งในเพศหญิง อันดับสามในเพศชาย รองจากอุบัติเหตุและมะเร็ง



โรคหลอดเลือดสมองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. หลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตันเฉียบพลัน เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง พบได้ร้อยละ 80 เกิดได้จากสาเหตุต่างๆ เช่น การสะสมของตะกอนไขมันหรือหินปูน ที่เรียกว่า Plaque ซึ่งเกาะที่ผนังด้านในของหลอดเลือด ทำให้รูเปิดของหลอดเลือดแคบลง เลือดไหล ไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอทำให้เนื้อสมองตาย หรือ ลิ่มเลือดที่หลุดมาจากหัวใจ มาอุดที่หลอดเลือดสมอง มักพบในผู้ป่วยโรคหัวใจเช่น ผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ

2. หลอดเลือดสมองแตก พบได้ประมาณร้อยละ 20 ของโรคหลอดเลือดสมอง โดยเกิดจากการเสื่อมสภาพของผนังหลอดเลือด ทำให้มีความเปราะบางและแตกง่ายมักพบในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงนานๆหรือควบคุมความดันโลหิตไม่ดี

กินไม่ดี ใช้ชีวิตไม่เป็น = อัมพาต

(Lead) 90 % ป้องกันได้

ด้วยการแก้ไข 4 โรค 6 พฤติกรรม

โรคหลอดเลือดสมองจัดอยู่ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ หรือ NCDs โดยเป็นกลุ่มโรคที่มีสาเหตุมาจากการใช้ชีวิต นิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ มีการสะสมอาการอย่างต่อเนื่องและแสดงอาการออกมาอย่างเฉียบพลัน

โรคที่นำไปสู่การเป็นโรคหลอดเลือดสมองได้แก่

- เบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- ไขมันในเลือดสูง

พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่

- การไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย
- การพักผ่อนไม่เพียงพอ
- การสูบบุหรี่จัด
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ความเครียด
- การไม่รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ผักหรือผลไม้

การไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตข้างต้น ถือเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง

ความรู้ = โอกาสการรอดชีวิต

หากคนใกล้ตัวเกิดอาการเหล่านี้แบบ "เฉียบพลันทันที"
ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด
เพราะนั่นคือสัญญาณที่บ่งบอกว่าพวกเขาเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

หลักการพิจารณาหรือสังเกตอาการ ที่ใช้เรียกว่า FAST โดย F หมายถึง Face หรือใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว มุมปากตกข้างหนึ่ง ตามัว หรือเห็นภาพซ้อน, A หมายถึง Arm หรือ แขน ขาอ่อนแรงยกแขนขาไม่ขึ้น , S หมายถึง Speech คืออาการพูดลำบาก พูดไม่ชัด มีปัญหาในการพูด และ T หรือ Time คือการเข้ารับการรักษาให้เร็วที่สุด

อาการเหล่านี้คือสัญญาณของโรคหลอดเลือดสมอง

F Face หรือ ใบหน้าเบี้ยว
A Arm หรือ แขน ขาอ่อนแรง
S Speech หรือ อาการพูดลำบาก
T Time คือ การเข้ารับการรักษาให้เร็วที่สุด

หากเกิดอาการเหล่านี้เฉียบพลัน ให้โทร 1669
เพื่อเข้าสู่กระบวนการรักษา

#NoStrokeForAllThaisByNewGen
#คนรุ่นใหม่ขับเคลื่อนไทยไร้สโตรค

WALK RUN BIKE 9
FIGHTING STROKE

โรคหลอดเลือดสมอง

พิการ สมองเสื่อม ตาย ภัยเงียบที่ไม่มีสัญญาณเตือน

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) ป้องกันได้

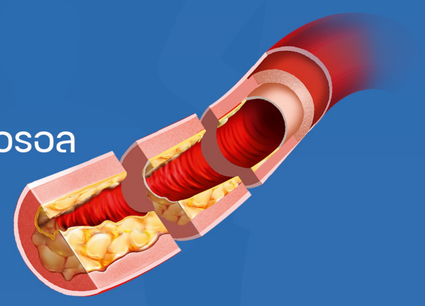
ปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันได้

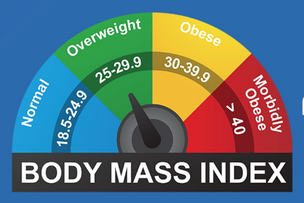
ควบคุมระดับความดันโลหิต : รักษาโรคความดันโลหิตสูง
ควบคุมความดันโลหิต***ไม่ควรเกิน 130/80 mmHg***

งดสูบบุหรี่ : คนสูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง ถึง 2 เท่า ดังนั้นผู้ที่สูบบุหรี่อาจพบแพทย์ร่วมกับการใช้ยา เข้ากลุ่มบำบัดหรือ ***สายด่วน โทร.1600***

ควบคุม : ***ไม่ควรเกิน 140 mg/dl*** ในระดับน้ำตาลในเลือด
ผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมน้ำตาลสะสม (HbA1C) ให้น้อยกว่า 7 mg%

ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด : คือคอเลสเตอรอล โดยรวมในเลือด***น้อยกว่า 200 mg/dl***





ควบคุมน้ำหนัก : ค่าดัชนีมวลกาย หรือ ***BMI ควรน้อยกว่า 25***

ตรวจ EKG : หากคุณมีอายุมากกว่า 50 ปี คุณควรตรวจเช็คหัวใจด้วยเครื่องไฟฟ้าวัดหัวใจ EKG เมื่อคุณมีสัญญาณของหัวใจเต้นพริ้วการเคลื่อนไหว จังหวะหัวใจไม่สม่ำเสมอ (atrial fibrillation) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง จึงควรได้รับการรักษาเพื่อการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

งดแอลกอฮอล์

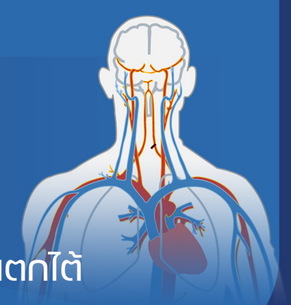
รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ : ด้วยการลดเกลือ เน้นไขมันต่ำและอาหารที่มีเส้นใยสูงกล่าวคือ ลดหวาน ลดมันลดเค็ม โดยรับประทานโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวันน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งควรใช้เป็นน้ำมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันโคโนล่า น้ำมันรำข้าว ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำมัน จากปลา เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลาหมึก ไข่ปู หนังสัตว์ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล กะทิ น้ำมันจากสัตว์ เป็นต้น อีกทั้งควรรับประทานผัก และผลไม้มากกว่า 5 ทัพพีต่อวันและควรรับประทานผักสัดส่วนเป็นครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร

ออกกำลังกาย ทุกวันอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

ผ่อนคลายความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ

ติดตามการรักษาหากมีโรคประจำตัว : ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และมาตรวจติดตามอย่างสม่ำเสมอ

ปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันไม่ได้



- ***อายุ*** : เมื่ออายุมากขึ้น หลอดเลือดก็จะเสื่อมตามไปด้วย โดยผิวชั้นในของหลอดเลือดจะหนาและแข็งขึ้นจากการที่มีไขมันและหินปูนมาเกาะ รูที่เลือดไหลผ่านจะแคบลงเรื่อย ๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง สมองตีบ อุดตันหรือแตกได้
- ***เพศ*** : พบว่าเพศชายมีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่าเพศหญิง
- ***พันธุกรรม***

#NoStrokeForAllThaisByNewGen
#คนรุ่นใหม่ขับเคลื่อนไทยไร้สโตรค

WALK RUN BIKE 9
FIGHTING STROKE

โรคหลอดเลือดสมอง

พิการ สมองเสื่อม ตาย ภัยเงียบที่ไม่มีสัญญาณเตือน

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) รักษาอย่างไร

การวินิจฉัย โรคหลอดเลือดสมองเฉียบพลัน

การซักประวัติและตรวจร่างกาย

ผู้ป่วยจะมีอาการทางระบบประสาทเฉียบพลันขึ้นกับตำแหน่งของสมองที่ขาดเลือด โดยอาการที่พบบ่อยได้แก่ อ่อนแรงหรือชาที่แขนและขาครึ่งซีก ปากเบี้ยวพูดไม่ชัด ซึมสับสน มองไม่เห็นหรือเห็นภาพซ้อนหรือเดินเซ อาการจะเกิดโดยฉับพลันทันที ทั้งนี้ต้องแยกภาวะที่ทำให้เกิดอาการที่คล้ายคลึงกัน เช่นภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ภาวะชัก กลุ่มอาการเวียนศีรษะ เดินเซหรือบ้านหมุนจากสาเหตุอื่นๆ

การวินิจฉัย การตรวจวินิจฉัยทางรังสีวิทยา

ผู้ป่วยจะได้รับการตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง (CT scan) เพื่อยืนยันการวินิจฉัย หรือเพื่อแยกโรคอื่นๆ ที่มีอาการคล้ายโรคหลอดเลือดสมอง

การรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตันเฉียบพลัน

- การรักษาโดยการให้ยาสลายลิ่มเลือดทางหลอดเลือดดำ (IV rt-PA)
- การรักษาโดยใช้สายสวนหลอดเลือดเพื่อลากเอาลิ่มเลือดที่อุดตันออก (Mechanical Thrombectomy)
- การรักษาโดยการผ่าตัด (Surgery)

การรักษาโดยการให้ยาสลายลิ่มเลือด ทางหลอดเลือดดำ (IV rt-PA)

ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตันเฉียบพลันที่มีอาการไม่เกิน 4-5 ชั่วโมง และไม่มีข้อห้ามในการให้ยาสลายลิ่มเลือด (rt-PA)แพทย์จะให้การรักษาโดยให้ยาสลายลิ่มเลือดทางหลอดเลือดดำ (V rt-PA) เพื่อเปิดหลอดเลือด ทำให้เลือดสามารถไหลไปเลี้ยงสมองได้เร็วที่สุดเพื่อให้เซลล์สมองที่ยังไม่ตายฟื้นกลับมาทำงานได้

จากนั้นผู้ป่วยจะได้รับการดูแลรักษาในหอผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเฉียบพลัน (Acute Stroke Unit) เพื่อดูแลอาการอย่างใกล้ชิดโดยบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านโรคหลอดเลือดสมอง เนื่องจากหลังได้รับยาสลายลิ่มเลือดผู้ป่วยมีโอกาสเกิดเลือดออกในสมองได้ประมาณร้อยละ 6 และอาการของผู้ป่วยยังไม่คงที่

การรักษาโดยการให้ยาสลายลิ่มเลือด ที่อุดตันออกจากสมอง (Mechanical thrombectomy)

หากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตันเฉียบพลันที่มีอาการไม่เกิน 8ชั่วโมง ร่วมกับมีหลอดเลือดแดงใหญ่ในสมองอุดตันหากไม่มีข้อห้ามในการใส่สายสวนเพื่อลากเอาลิ่มเลือดที่อุดตันออกจากสมอง แพทย์จะรักษาโดยวิธี Mechanical Thrombectomy เพื่อเปิดหลอดเลือด ให้เลือดสามารถไหลไปเลี้ยงสมองได้เร็วที่สุด ทำให้เซลล์สมองที่ยังไม่ตายฟื้นกลับมาทำงานได้

การรักษาโดยการผ่าตัด (Surgery)

การรักษาโดยการผ่าตัด แพทย์จะพิจารณาผ่าตัดในกรณีที่มีเลือดออกในสมองเป็นจำนวนมาก หรือในรายที่มีสมองบวมจนกดเบียดเนื้อสมองที่ดี หรือเบียดก้านสมอง ทำให้ผู้ป่วยซึมลง หมดสติ หยุดหายใจ เป้าหมายของการผ่าตัด เพื่อลดความดันในกะโหลกศีรษะ และป้องกันสมองส่วนที่ดีอื่นๆ โดนทำลายเป็นการผ่าตัดเพื่อรักษาชีวิต

#NoStrokeForAllThaisByNewGen

#คนรุ่นใหม่ขับเคลื่อนไทยไร้สโตรค

WALK RUN BIKE 9
FIGHTING STROKE

โรคหลอดเลือดสมอง

พิการ สมองเสื่อม ตาย ภัยเงียบที่ไม่มีสัญญาณเตือน

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) ประเทศไทย

สถานการณ์
(Cerebrovascular Disease หรือ Stroke)

โรคหลอดเลือดสมองเป็นปัญหาสำคัญทั่วโลกปัจจุบันมีผู้ป่วยเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดและหัวใจทั่วโลกราว 16.7 ล้านรายต่อปี ในจำนวนนี้ เกิดจากโรคหลอดเลือดสมองประมาณ 5.5 ล้านราย

ในประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองประมาณ 1,880 รายต่อแสนราย หรือร้อยละ 2 ปัจจุบันถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งในเพศหญิง อันดับสามในเพศชายรองจากอุบัติเหตุและมะเร็งโรคหลอดเลือดสมองเฉียบพลัน คือ ภาวะที่สมองหยุดทำงานเนื่องจากหลอดเลือดสมองตีบอุดตัน หรือแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย การทำงานของสมองหยุดชะงัก ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการทางระบบประสาทอย่างเฉียบพลัน

โรคหลอดเลือดสมองแบ่งได้ 2 ประเภท

1. หลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตันเฉียบพลัน (ischemic stroke)

เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง พบได้ประมาณร้อยละ 80 ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุ ดังต่อไปนี้

- การสะสมของตะกอนไขมันหรือหินปูนเรียกว่า Plaque เกาะที่ผนังด้านในของหลอดเลือด ทำให้รูเปิดของหลอดเลือดตีบแคบลง หรืออุดตัน เลือดไหลไปเลี้ยงสมองไม่พอ ทำให้เนื้อสมองตาย
- ลิ่มเลือดที่หลุดมาจากหัวใจ มาอุดที่หลอดเลือดสมอง มักพบในผู้ป่วยโรคหัวใจ เช่น ผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ (Atrial fibrillation)

2. หลอดเลือดสมองแตก (hemorrhagic stroke)

พบได้ประมาณร้อยละ 20 ของโรคหลอดเลือดสมอง เกิดจากความเสื่อมสภาพของผนังหลอดเลือดทำให้มีความเปราะบางและแตกง่าย มักพบในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงนาน ๆ หรือควบคุมความดันโลหิตได้ไม่ดี

"ยิ่งรักษาเร็ว ยิ่งได้ผลดี"

อาการ

ผู้ป่วยจะมีอาการเฉียบพลันทันที และมักเป็นครึ่งซีกของร่างกาย อาการที่พบบ่อย ได้แก่

- ☑ อ่อนแรงครึ่งซีกเฉียบพลัน
- ☑ ชาครึ่งซีกเฉียบพลัน
- ☑ ปากเบี้ยว พูดไม่ชัดเฉียบพลัน
- ☑ พูดช้าลง นึกคำพูดไม่ออก พูดสับสน พูดไม่ได้เฉียบพลัน
- ☑ ตามัวหรือมองไม่เห็นเฉียบพลัน
- ☑ เดินเซเฉียบพลัน
- ☑ ซึมลงเฉียบพลัน
- ☑ มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงเฉียบพลัน

โดยถ้ามีอาการข้อใดข้อหนึ่ง ให้รีบไปโรงพยาบาลทันที หรือโทร 1669 เพื่อเรียกรถพยาบาล

สงสัยว่าเป็นโรคหลอดเลือดสมอง จะต้องปฏิบัติอย่างไร?

มีความจำเป็นที่ผู้ป่วยจะต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน หากท่านพบว่าตัวท่านหรือบุคคลใดมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นโรคหลอดเลือดสมองควรปฏิบัติ ดังนี้

- ➤ โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล ที่หมายเลข 1669 (ศูนย์นเรนทร)
- ➤ นำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ที่สุด หรือ โรงพยาบาลที่มีช่องทางเร่งด่วนสำหรับดูแลผู้ ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเฉียบพลัน (Acute Stroke Fast Track)

ทำไมต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที

ผู้ป่วยควรที่จะได้พบแพทย์โดยเร็วที่สุดเนื่องจากเซลล์สมองขาดเลือดเพียง 1 นาที จะมีเซลล์สมองตายประมาณ 1 ล้านเซลล์ ถ้าได้รับการรักษาช้า จะทำให้บริเวณสมองที่ขาดเลือดขยายขนาดเพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ผู้ป่วยมีความพิการเพิ่มมากขึ้น หรืออาจเสียชีวิตได้

#NoStrokeForAllThaisByNewGen
#คนรุ่นใหม่ขับเคลื่อนไทยไร้สโตรค