

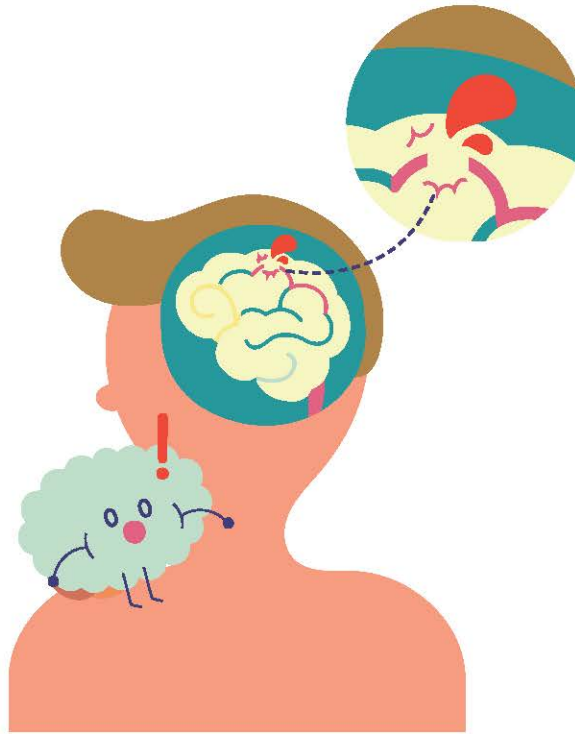
รู้ทันโรค

หลอดเลือด
สมอง





โรคหลอดเลือดสมอง ต้นเหตุของ
อาการอัมพฤกษ์-อัมพาต และเป็น
สาเหตุของการเสียชีวิต โดยเฉพาะใน
เพศชาย ในแต่ละปีมีคนทั่วโลกเสียชีวิต
จากโรคหลอดเลือดสมองประมาณ
6 ล้านคน แต่รู้ไหมว่าโรคนี้แม้จะดู
อันตราย ทว่าป้องกันได้ ถ้าเราเริ่มต้น
ดูแลตัวเองตั้งแต่เดี๋ยวนี้ โดยหมั่น
สำรวจความผิดปกติของร่างกายอยู่
เสมอ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็น
ปัจจัยเสี่ยง ก็จะช่วยป้องกันและลด
ความรุนแรงของการเกิดโรคชนิดนี้ได้



โรคหลอดเลือดสมอง เกิดจาก...

1. หลอดเลือดในสมองตีบ

มาจากการเปลี่ยนแปลงที่ผนังหลอดเลือด จนส่งผลให้หลอดเลือดตีบลง เช่น มีไขมัน และหินปูนมาพอกตัวที่ผนังหลอดเลือด หรือเกิดจากลิ่มเลือดจากที่อื่นมาอุดตัน เช่น ลิ่มเลือดจากหัวใจ เป็นต้น

2. หลอดเลือดในสมองแตก

สาเหตุเกิดจากความดันโลหิตสูงที่เป็นมานาน หลอดเลือดโป่งพอง เป็นต้น พอหลอดเลือดในสมองแตก ก็จะมีเลือดออกมาและมีการจับตัวของเลือด เกิดเป็นก้อนเลือดไปเบียดเนื้อสมองส่วนอื่นๆ ทำให้การทำงานของสมองเสียไป



รู้ทัน!

อาการโรค หลอดเลือดสมอง

คุณมีอาการเหล่านี้บ้างหรือเปล่า ซึ่งแต่ละคนก็จะมีสัญญาณอาการแสดงของโรคแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของสมองที่เกิดการผิดปกติ ดังนี้

1. อาการอ่อนแรงของร่างกายครึ่งซีก
2. อาการชาครึ่งซีก
3. สูญเสียการทรงตัว
4. มองไม่เห็นภาพครึ่งหนึ่งของลานสายตา
5. มองไม่เห็น อาจเป็นตาข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง
6. มองเห็นภาพซ้อนเป็นสองภาพ
7. พูดไม่ชัด กลืนลำบาก ปากเบี้ยว ลิ้นแข็ง
8. มีความผิดปกติของการใช้ภาษา ทำให้พูดคุยไม่ค่อยรู้เรื่อง หรือนึกคำไม่ออก ใช้ภาษาผิด
9. เวียนศีรษะ บ้านหมุน
10. ปวดศีรษะมาก รุนแรง
11. แขนขาเคลื่อนไหวสะเปะสะปะ บังคับไม่ได้
12. ความจำเสื่อมหรือหลงลืมแบบทันทีทันใด
13. ซึมลงหรือหมดสติ

อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง ควรรีบนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจวินิจฉัย เพราะหากเป็นโรคหลอดเลือดสมองจริง คนผู้นั้นจะมีเวลาราว 3 ชั่วโมงก่อนที่จะกลายเป็นอัมพาตตลอดชีวิต และบางรายจะยังมีความพิการหลงเหลืออยู่หลังจากพ้นวิกฤติแล้วด้วย ฉะนั้นควรไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ อย่างนิงนอนใจ



อะไรทำให้เกิด โรคหลอดเลือดสมองได้

1. อายุที่มากขึ้น เพราะความเสื่อมของหลอดเลือดสมองมีมากขึ้นตามอายุ
2. โรคความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง
3. โรคเบาหวาน เพราะจะทำให้หลอดเลือดสมองแข็งตัว ส่งผลให้หลอดเลือดตีบตัน
4. โรคไขมันในเลือดสูง เพราะระดับไขมันในเลือดที่สูงจะส่งผลให้หลอดเลือดแข็งตัว และเกิดการตีบ
5. สูบบุหรี่เป็นประจำ
6. โรคหัวใจในผู้ป่วยโรคลิ้นหัวใจผิดปกติและหัวใจเต้นผิดจังหวะ จะทำให้มีลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดสมองได้

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่สามารถ
ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ อาทิ

1. โรคอ้วน
2. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
3. การขาดการออกกำลังกาย
4. ความเครียด
5. ยาคุมกำเนิด
6. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
7. เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
8. ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
9. นอนกรนร่วมกับการหยุดหายใจ





ข้อเท็จจริงที่ควรรู้เกี่ยวกับ โรคหลอดเลือดสมอง



กินอะไรช่วยลดความเสี่ยง VS กินอะไรเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

อาหารช่วยลดความเสี่ยง

อาหารจำพวกแมกนีเซียม ได้แก่ ผักใบเขียว ธัญพืช เป็นต้น

อาหารจำพวกโพแทสเซียม ได้แก่ ผัก ผลไม้ ผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น

เนื้อสัตว์สำคัญคือ ปลา (ผู้ที่ทานปลาเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองได้ร้อยละ 10)

วิตามินบี 6 และบี 12 ได้แก่ เนื้อสัตว์ เมล็ดธัญพืช ปลา ไข่ ตับ ถั่ว เป็นต้น

อาหารเพิ่มความเสี่ยง

อาหารจำพวกเนื้อแดง ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อแกะ หากทานเป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 10-20

อาหารรสเค็มจำพวกเกลือหรือโซเดียมที่นำไปปรุงอาหารรสเค็มหรือรสจัด จะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 20-80

อาหารที่ให้น้ำตาลสูงหรือพลังงานสูงอย่างข้าวเหนียว ขนมปัง ขนมหวาน เพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 19 อาหารที่อุดมไปด้วยไขมันอิ่มตัว เช่น ของทอด เนย ครีม เครื่องในสัตว์ ของหวาน เป็นต้น



สูบบุหรี่ VS ไม่สูบบุหรี่

รู้ไหมว่าผู้ที่สูบบุหรี่ซึ่งมีซิฟเฟอร์มากกว่า 80 ครั้งต่อวันที่ มีความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่าผู้ที่สูบบุหรี่ซึ่งมีซิฟเฟอร์น้อยกว่า 80 ครั้งต่อวันที่และคนที่ไม่สูบบุหรี่



นอนมาก-น้อย VS นอนปกติ

การนอนหลับที่มากกว่า 9 ชั่วโมงต่อวันหรือน้อยกว่า 5 ชั่วโมงต่อวันเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง เมื่อเทียบกับการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน

ยิ่งกว่านั้นกลุ่มผู้ใช้ยานอนหลับเป็นประจำต่อเนื่องเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง (น้อยกว่า 14 วันต่อเดือน เพิ่มความเสี่ยงร้อยละ 45 และมากกว่า 15 วันต่อเดือน เพิ่มความเสี่ยงร้อยละ 65)



ออกกำลังกาย VS ไม่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองได้ถึงร้อยละ 25-45 แต่หากไม่ได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองราวร้อยละ 20 ที่เดียว



โรคหลอดเลือดสมองส่งผลด้านเพศ

โรคหลอดเลือดสมองทำให้เกิดความผิดปกติในด้านเพศ เช่น ผู้ป่วยอาจมีความรู้สึกทางเพศลดลงหรืออวัยวะเพศชายเกิดความผิดปกติในการแข็งตัวและการหลั่งน้ำอสุจิ อันเป็นผลมาจากเซลล์สมองที่ตายไป



ทำงานหนักเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

ผู้ที่ทำงานเป็นกะมีความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นร้อยละ 5 และการทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือทำงานที่ต้องนั่งเป็นเวลานานก็เพิ่มความเสี่ยงเช่นกัน

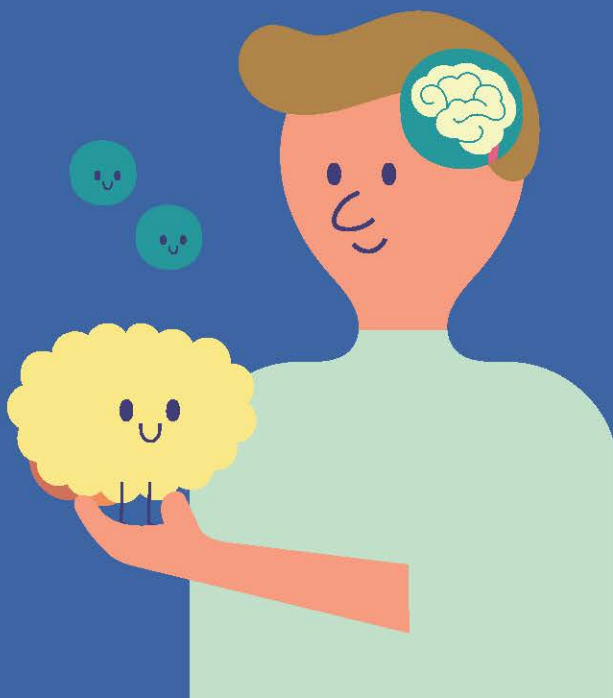
จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่เราสามารถป้องกันการเป็นโรคหลอดเลือดสมองได้ เช่น ปัจจัยด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค ด้านการพักผ่อน ด้านการออกกำลังกาย หรือด้านการทำงาน เป็นต้น โรคนี้ป้องกันได้โดยการตรวจหาสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคและรักษาเสียแต่เนิ่นๆ ซึ่งต้นตอสำคัญก็หนีไม่พ้นโรคยอดฮิตอย่างโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ ผู้ที่เริ่มเข้าสู่วัยกลางคนตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจเช็คร่างกายประจำปี

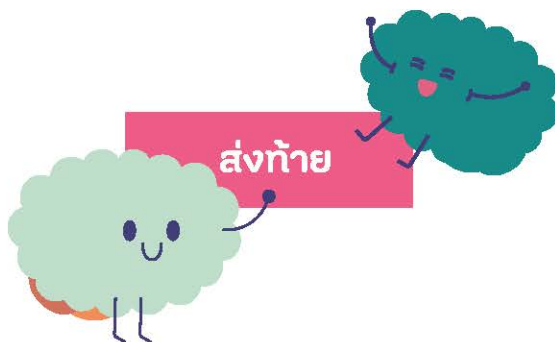


TIPS

ดูแลตัวเองง่ายๆ ให้ห่างไกลโรคหลอดเลือดสมอง

ไม่ทานหวาน มัน เค็ม ไม่สูบบุหรี่ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินเกณฑ์
การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เพียงเท่านี้ก็ห่างไกล
จากโรคหลอดเลือดสมองและโรคร้ายอื่นๆ





สำหรับผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดสมองหรือเคยเป็นโรคหลอดเลือดสมองแล้ว
จะดูแลตัวเองอย่างไรไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำ

1. รับประทานยาที่ใช้ในการควบคุมปัจจัยเสี่ยงอย่างเคร่งครัด หรือยารักษาโรคที่เกิดร่วมตามแผนการรักษาของแพทย์
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ดังนี้
 - เลี่ยงอาหารคอเลสเตอรอลและไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเลจำพวกกุ้ง ปลาหมึก หอยนางรม เป็นต้น
 - ทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ถ้าจะทานเนื้อควรเลาะมันออก ถ้าทานไก่ควรเอาหนังออก ส่วนเนื้อปลาเป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุด เพราะมีปริมาณไขมันต่ำ
 - ทานอาหารที่ช่วยระบบขับถ่าย เช่น พวกรำข้าวที่มีกากใย อย่างข้าวกล้อง ผักและผลไม้ที่ไม่หวาน เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมไขมันลดลง เป็นต้น
 - การปรุงอาหารควรใช้น้ำมันพืชชนิดกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น แทนน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว เป็นต้น
 - หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดและขนมหวานที่มีครีม เนย กะทิ
 - ลดหรือเลี่ยงอาหารจำพวกกุ้งแห้ง ปลาเค็ม หมูหยอง กะปิ และการเติมเกลือหรือสารปรุงรสต่างๆ ในอาหาร เช่น ซีอิ๊ว น้ำปลา เป็นต้น
 - หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา หรือกาแฟ



สิ่งที่ทานได้ ไม่จำกัด

ได้แก่ ผักบุง ผักกาดขาว ผักคะน้า เพราะผักเหล่านี้มีแคลอรีต่ำมากหรือไม่มีเลย แต่จะให้กากใยสูง ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลได้ ส่วนอาหารจำพวกแป้ง ควรเลือกทานชนิดที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด เพราะจะมีกากใยในอาหารอยู่มาก เช่น โฮลวีต ข้าวซ้อมมือ เป็นต้น

3. งดสูบบุหรี่
4. ออกกำลังกาย ฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
5. จัดการกับความเครียด เช่น การฝึกสมาธิ เป็นต้น
6. พักผ่อนให้เพียงพอ
7. ปรับวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับโรค เช่น ในกรณีที่ลูกเดินไม่สะดวก ต้องนั่งนอนอยู่บนเตียง ก็ควรหางานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น การอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ เป็นต้น
8. ไปตรวจตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง และหันที่มีอาการผิดปกติ เช่น ปวดศีรษะมาก ขา หรือขมิลง เป็นต้น



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือองค์ความรู้ด้านวิถีชีวิตกับโรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน และกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยรศ.ดร.พญ.ภัทรวิทย์ วรรณารัตน์ และผศ.นพ.ธีระ วรรณารัตน์ สำนักงานวิจัยและพัฒนาเพื่อการปรงานวิจัยสุขภาพสู่การปฏิบัติ ภาควิชาศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- หนังสืออาหารสำหรับโรคหลอดเลือดสมอง โดยโครงการวิจัยการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบซ้ำ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองสำหรับญาติที่ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3