



หมอใหญ่กรุงเทพฯ : เตือนประชาชนหมั่นเช็คความดันโลหิตภัยเงียบที่คร่าชีวิตคนทั่วโลก

นายแพทย์สมพงษ์ บุญสืบชาติ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระบุว่าองค์การอนามัยโลก (WSO : World Stroke Organization) รายงานว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายอันดับ ๒ ของประชากรทั่วโลกที่อายุมากกว่า ๖๐ ปี จึงได้กำหนดให้ทุกวันที่ ๒๙ ตุลาคมของทุกปีเป็นวันอัมพาตโลก

โรคหลอดเลือดสมอง หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นโรคทางระบบประสาทที่พบบ่อยและเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของทั่วโลกและประเทศไทย จากสถิติกระทรวงสาธารณสุข พบว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ ๓ และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกิดจากการที่เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมอง ทำให้การทำงานของสมองหยุดชะงัก จากสาเหตุเส้นเลือดบางส่วนที่ไปเลี้ยงสมองเกิดตีบลง อุดตัน เป็นผลมีอาการสมองขาดเลือด ได้แก่ การอ่อนแรงของหน้า แขน หรือขาซีกเดียว , สับสน พูดลำบาก พูดไม่รู้เรื่อง มีปัญหาด้านการพูดการมองเห็นลดลง ๑ หรือ ๒ ข้าง มีปัญหาด้านการเดิน มึนงง สูญเสียสมดุลการเดิน หรือใช้ตัวย่อที่ช่วยจำได้ง่าย “F.A.S.T.”

Face : เวลายิ้มมุมปากข้างหนึ่งตก

Arms : ยกแขนไม่ขึ้น ๑ ข้าง

Speech : มีปัญหาด้านการพูด

Time : ถ้ามีอาการเหล่านี้ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วนภายใน ๓ ชั่วโมง

โดยเฉพาะในผู้ป่วยบางรายที่มีอาการไม่รุนแรงมาก เช่น ยิ้มมุมปากตก แขนขาอ่อนแรง พูดแล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง หลังจากที่เริ่มมีอาการเหล่านี้ หากได้รับการรักษาอย่างรวดเร็วภายในระยะเวลา 3 ชั่วโมงแรก จะทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะค่อยๆฟื้นตัวจนสามารถเดินได้และช่วยเหลือตัวเองได้ แต่อาจยังมีอาการหลงเหลือเพียงเล็กน้อย ในส่วนด้านความคิดและความจำก็อาจจะสามารถฟื้นตัวเป็นปกติได้ แต่คงต้องใช้เวลานับแรมเดือนหรือแรมปี แล้วแต่ความรุนแรงของโรคในผู้ป่วยแต่ละราย ในรายที่อาการรุนแรง เช่น มีเลือดออกในสมองก็จะทำให้ความดันในสมองสูงขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อาเจียนดำ หมดสติ โคมา และเสียชีวิตในที่สุด

นพ.สมพงษ์ กล่าวต่อไปว่า ประชาชนควรหมั่นดูแลตนเองเพื่อป้องกัน โรคอัมพาต โรคอัมพฤกษ์ ภัยเงียบที่คร่าชีวิตผู้คนอยู่ในขณะนี้ด้วยวิธีที่ดีที่สุดคือ หลีกเลี่ยงไม่ให้หลอดเลือดแดงแข็ง ด้วยการไม่สูบบุหรี่ จำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และจำกัดอาหารไขมันรวมทั้งอาหารที่เป็นแป้งและน้ำตาล ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามควรกับสุขภาพทุกวัน ในคนปกติประมาณ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อค้นหาภาวะความดันโลหิต ระดับไขมันในเลือด และโรคหัวใจ เพื่อทำการรักษา ควบคุมโรคแต่เนิ่นๆ ในรายที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าต้องได้รับยา ต้องหมั่นทานยาตามแพทย์แนะนำอย่างต่อเนื่องเพื่อป้องกันการเกิดลิ่มเลือดไปอุดตันเส้นเลือด โดยเฉพาะใน ๘ กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ระดับคลอเลสเตอรอลในเลือดสูง ประวัติญาติสายตรงเคยเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง ภาวะน้ำหนักเกิน ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ และผู้ที่มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งทั้ง ๘ กลุ่มเสี่ยงต้องหมั่นสังเกตอาการเตือนโรคหลอดเลือดสมองด้วย F.A.S.T. ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข่าว : ๒๓/๒๕๕๕ ปริญญา ไสภิตถ์ทงศ์ นักประชาสัมพันธ์

กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ - ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐