

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนระวังตาพร่า ปวดศีรษะ ชาครึ่งซีก
...เสี่ยงอัมพฤกษ์ อัมพาต**…

 นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ **นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.กล่าวว่า** องค์การอนามัยโลก
ได้ให้ความสำคัญกับโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน จึงได้กำหนดให้**วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ของทุกปี เป็น “วันอัมพฤกษ์ อัมพาตโลก”**  ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อย ส่วนใหญ่มักมีอาการเฉียบพลัน หากผู้ป่วยถึงมือหมอช้าอาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตตลอดชีวิตได้ โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน หรือ stroke เกิดจากภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง จากการอุดตันของเส้นเลือด
ที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนต่างๆ ส่งผลให้สมองขาดเลือดและทำงานไม่ได้ อาการเบื้องต้นที่พบบ่อย เช่น ตาพร่า
มองเห็นภาพซ้อน ชาครึ่งซีก อ่อนแรงและหน้าเบี้ยว หรือมีอาการแขนขาอ่อนแรงร่วมด้วย พูดลำบากหรือฟังไม่เข้าใจ
เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ทรงตัวไม่ดี เดินเซ กลืนลำบาก ซึ่งอาการจะแสดงอย่างหนึ่งหรือมีอาการหลายอย่างพร้อมกัน **กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค** ได้แก่ ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจ
เต้นผิดจังหวะ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ผู้ที่มีไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง
และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต สามารถป้องกันได้โดย เรียนรู้สัญญาณเตือนของโรค และปฏิบัติตามแนวทางเพื่อลดความเสี่ยง ได้แก่ลดบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เละเพิ่มผัก ผลไม้
ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ
ลดความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ **สาเหตุ** สำคัญของโรคหลอดเลือดสมองตีบตันเกิดจากการมีไขมัน ไปเกาะผนังหลอดเลือดด้านใน
หรือมีลิ่มเลือดขนาดเล็กที่ลิ้นหัวใจหรือผนังหัวใจหลุดไปอุดตันหลอดเลือดในสมอง ซึ่งมักพบในผู้ป่วย
โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจโต ลิ้นหัวใจตีบหรือรั่ว ผนังหัวใจรั่ว หรือเกิดการฉีกของผนังหลอดเลือดด้านใน
ทำให้เส้นเลือดอุดตัน การแข็งตัวของเลือดที่เร็วเกินไป หรือเกร็ดเลือดมากเกินไป ล้วนเป็นสาเหตุหลัก
ที่ทำให้หลอดเลือดอุดตันได้ **การรักษา** สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญช่วยให้เกิดความสำเร็จในการรักษาคือ การส่งผู้ป่วยมารักษา
ภายในระยะเวลา 3 ชั่วโมงตั้งแต่เริ่มมีอาการ เพื่อให้ผู้ป่วยมีเลือดกลับมาเลี้ยงสมองให้เร็วที่สุด และเนื้อสมอง
บริเวณนั้นฟื้นตัวได้เร็ว การให้ยาละลายลิ่มเลือดที่อุดตันเพื่อช่วยชีวิตและลดความพิการที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย
หากพบว่าสาเหตุเกิดจากการตีบตันของผนังภายในหลอดเลือด แพทย์สามารถใช้บอลลูนหรือตาข่ายเพื่อถ่างขยายผนัง
ภายในหลอดเลือดที่ตีบให้กว้างขึ้น
 **การป้องกัน** โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงควรงดสูบบุหรี่ ควบคุมอาหาร อย่าให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าเป็นเบาหวาน ควรรักษาระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรรักษาความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หมั่นตรวจหัวใจ
เพื่อตรวจหาความเสี่ยง เพราะลิ่มเลือดขนาดเล็กที่ลิ้นหัวใจอาจหลุดเข้าไปอุดตันหลอดเลือดสมองได้ หากพบว่า
มีอาการผิดปกติ เช่น แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว พูดลำบาก เวียนศีรษะ มองเห็นภาพซ้อน ควรพบแพทย์ด่วน..............................

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**