



ปีที่ 35 ฉบับที่ 12647 วันพฤหัสบดีที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2555 หน้า 5

6 วินาทีต่อไป...

ไม่อยากให้เป็นคุณ...



วันที่ 29 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันที่องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization: WSO) กำหนดให้เป็นวันรณรงค์อัมพาตโลก เพื่อเน้นให้ประชากรและหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้องทั่วโลกตระหนักถึงอันตรายและความสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง เพื่อช่วยรณรงค์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ให้ปลอดโรคและปลอดภัยจากโรคหลอดเลือดสมอง

ถามว่าโรคหลอดเลือดสมอง อันตรายมากมายขนาดที่องค์กรระดับโลกต้องออกมารณรงค์ด้วยการกำหนดให้มีวัน “อัมพาตโลก” เชียวหรือ... คำตอบคือ

WSO รายงานว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายอันดับ 2 ของประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีทั่วโลก โดยในแต่ละปีมีคนทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองประมาณ 6 ล้านคน

WSO ยังคาดการณ์ด้วยว่า ในปี 2015 ทั่วโลกจะมีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองถึง 6.5 ล้านคน (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค) สำหรับประเทศไทย จากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

ระบุว่า คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดสมองมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากปี 2544 มีอัตราตายต่อแสนประชากรที่ 18.2 จนถึงปี 2553 เพิ่มขึ้นเป็น 27.5 เฉพาะปี 2550 มีคนไทยอายุ 15-74 ปี ที่ป่วยด้วยโรคนี้เพิ่มขึ้นเป็น 5 แสนคน และคาดว่าแต่ละปีจะมีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นไม่ต่ำกว่าปีละ 1.5 แสนราย รายงานยังระบุว่าปี 2547 ในผู้ชายมีอัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุอันดับ 3 ส่วนผู้หญิง เป็นสาเหตุอันดับ 1 แต่ในอีก 5 ปีต่อมา ปรากฏว่าทั้งในผู้ชายและผู้หญิง โรคหลอดเลือดสมองก็ช่วงชิงอันดับ 1 มาได้

นอกจากอัตราตายแล้ว ยังมีผลการสำรวจค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยสถาบันประสาทวิทยา เปรียบเทียบระหว่างปี 2549-2551 พบว่ามีค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยตัวเลขล่าสุดในปี 2551 คือรายละ 46,524 บาท

นอกจากความสูญเสียทางมูลค่าแล้ว โรคหลอดเลือดสมองยังส่งผลคือคุณภาพชีวิตทั้งคนป่วยและคนเป็น เพราะแม้ผู้ป่วยจะรอดชีวิต แต่ผลที่ยังคงดำรงอยู่คือ ความทุกข์ทรมานจากภาวะพิการ หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต

ผู้เขียนขอแบ่งปันประสบการณ์ความทุกข์ทรมานของคนเป็นและคนป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง

ย้อนไปเมื่อปี 2507-2508 ซึ่งผู้เขียนยังเรียนที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา หลังกลับบ้านมาอยู่ที่สิงห์บุรีในช่วงปิดเทอม กลางดึกคืนวันหนึ่ง เตี้ยโอดือ แอ้อ วัย 63 ปี ของผู้เขียน เกิดอาการปากเบี้ยวข้างซ้าย แขน ขา ซีกซ้ายไม่มีแรง ไม่รู้สึกตัว เป็นอาการที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสัญญาณบอกอาการมาก่อน แต่เดี๋ยวก่อนประวัติเป็นความดัน เบาหวาน อยู่แล้ว คุณแม่ของผู้เขียน คือ คุณแม่ปราณี เทียนถาวร ตกใจมาก จึงโทร.ติดต่อพี่สาวซึ่ง

(ต่อด้านหลัง)

เป็นพยาบาลอยู่ที่ศิริราช แพทย์ก็รับไว้รักษาที่ตึก อัมพางค์ ชั้น 2 โดยมี ศาสตราจารย์นายแพทย์ สมบัติ สุนทรพันธ์ ศาสตราจารย์นายแพทย์รุ่ง ธรรม ลัดพลี เป็นผู้ดูแล ได้รับการวินิจฉัยเบื้องต้นว่า “เส้นเลือดสมองซีกขวาอุดตัน” จึงไม่ได้ ผ่าตัด

รักษาอยู่ประมาณ 1-2 อาทิตย์ เตี้ยเริ่มรู้สึกตัว ลืมตา รู้สึกตัวบ้าง แต่พูดไม่ได้เลย เชนขาข้างซ้าย ก็ยกไม่ได้ ต้องนอนพลิกตัวไปมา แม่ต่อมาจะ นั่งได้บ้าง แต่ก็คอยจะไหลลงมา ต้องคอยอุ้มอาบ น้ำ อูจจาระ ปัสสาวะ

คุณแม่นอกจากทำหน้าที่เป็นภรรยา ยังต้อง ทำหน้าที่ “พยาบาล” ดูแลป้อนอาหาร อาบน้ำ เช็ดเนื้อตัวทุกเช้า-เย็น ทุกวันเป็นเวลา 5 ปีเศษ ทรมาณทั้งคนป่วยและคนอยู่ คือ คุณแม่ต้องเป็น อูระทุกๆ เรื่อง ด้วยความเป็นศรีภรรยา ท่านจะ ดูแลเตี้ยเป็นอย่างดี ทำให้แม่ฝ่ายพอมองลงจากการ ทรากตรำ จนเตี้ยของผู้เขียนมาสิ้นอายุขัย เมื่อ อายุ 68 ปี ตอนที่ผู้เขียนเรียนแพทย์ศิริราชปีที่ 1 จำได้ว่าขณะนั้นกำลังจะสอบกายวิภาคศาสตร์ ส่วน “ชน” อาจารย์นายแพทย์วิรัช มรรค ดวงแก้ว อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์ นองชายเตี้ยท่านบอกให้ไปสอบ ส่วนเรื่องศพเตี้ย ให้คุณแม่และทางบ้านจัดการกันไป

จากวันนั้นถึงวันนั้นเป็นเวลา 40 กว่าปี ใน ความทรงจำดังกล่าว ผู้เขียนจึงมีความตั้งใจว่า หาก มีโอกาสจะขอเป็นส่วนหนึ่งที่จะ “รณรงค์” และให้ ความรู้กับพี่น้องคนไทย เพื่อไม่ต้องเป็นอย่างเตี้ย ของผู้เขียน...เพราะโรคหลอดเลือดสมอง เป็น โรคที่เราป้องกันได้ ด้วยการหันมาสนใจ ใส่ใจดูแล สุขภาพของ “ตนเอง”

ซึ่งวัคซีนป้องกันโรคหลอดเลือดสมองที่ดีที่สุดคือ การใช้ชีวิตโดยยึดหลักปรับพฤติกรรม สุขภาพให้เกิดความสมดุล ตามหลักในการกิน อาหาร ออกกำลังกาย ปรับอารมณ์ให้สมดุล และ ดนุหรี สุรา ยาเสพติด

สำหรับโรคหลอดเลือดสมอง ภาษาหมอเรียก Stroke หรือเราจะรู้จักกันว่า “โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต” โรคนี้เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดแดงในสมอง อาจจะมีอาการแตก ตีบ หรือ ดัน ของหลอดเลือดเหล่านี้ ทำให้สมองบางส่วน ที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายตายไป หรือหยุดสั่งงาน จึงทำให้เกิดอัมพาตของร่างกาย ส่วนนั้นๆ ได้ อาการมักเกิดขึ้นฉับพลันทันที ไม่รู้ ตัวไม่มีปี่ไม่มีขลุ่ยว่าอย่างนั้นนะครับ แบ่งได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1) หลอดเลือดสมองตีบ (Thrombotic Stroke) เกิดจากหลอดเลือดแดงแข็งและตีบขึ้นทีละน้อยๆ ในที่สุดจะมีลิ่มเลือดไปอุดตันทำให้เซลล์สมองตาย พบ ในคนสูงอายุ ความดันสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง อ้วน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่จัด

2) ภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดสมอง (Embolic Stroke) เนื่องจากมี “ลิ่มหลุด” (Embolus) ซึ่งเป็นลิ่มเลือดหลุดจากที่พบบ่อยที่หัวใจ ไปอุดตัน เส้นเลือดในสมอง ทำให้เซลล์สมองตายเพราะขาด เลือด พบในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจรู มาติก กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจ พิการแต่กำเนิด เยื่อหัวใจอักเสบ หรือพวกใส่ลิ้น หัวใจเทียม

กลุ่มที่ 3 หลอดเลือดสมองแตก หรือการตกเลือด ในสมอง (Hemorrhagic Stroke) ทำให้สมองที่เลือด เลี้ยงโดยรอบตาย นับเป็นสาเหตุที่ร้ายแรงที่สุด อาจ ทำให้ผู้ป่วยตายได้ในเวลาอันรวดเร็ว พบในพวกมีความ ดันโลหิตสูง หลอดเลือดโป่งพอง หลอดเลือดฝอยผิดปกติ เมื่อหลอดเลือดแตก ก็ทำให้เกิดอัมพาต พบ ในวัยหนุ่มสาวหรือวัยกลางคน หรือพวกดื่บแข็ง โรค เลือดบางอย่าง ซึ่งเกิดจากความบกพร่องของการแข็ง ตัวของเลือด

คนไทยจะห่างไกลจาก “โรคหลอดเลือดสมอง” หากท่านเริ่มปรับพฤติกรรมสุขภาพและเปลี่ยนวิถีในการใช้ชีวิตตั้งแต่บัดนี้ ด้วยการ

กินอาหาร ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายชนิด และปริมาณที่เหมาะสม โดยเฉพาะผัก หลากสี สำหรับผลไม้ ก็ต้องเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด ลดอาหารเค็มจัด หวานจัด มันจัด เช่น ขนมกรุบ กรอบ ะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารทอด กะทิ น้ำอัดลม ขนมหวาน

ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม โดยรอบเอวผู้หญิง ไม่เกิน 80 เซนติเมตร ชาย ไม่เกิน 90 เซนติเมตร ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที เพราะภาวะอ้วน ส่งผลให้เกิดโรคมากมายตามมาไม่ว่า จะเป็น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และทั้งสองโรค นี้เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่จะก่อให้เกิดโรคหลอดเลือด สมอง โดยความดันโลหิตสูงเพิ่มความเสี่ยง 3-17 เท่า เบาหวาน เพิ่มความเสี่ยง 3 เท่า

ปรับสมดุลทางอารมณ์ด้วยการจัดการความเครียด ในแต่ละวัน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง นั่งสมาธิ ปฏิบัติศาสนา

กิจตามหลักศาสนา พูดคุยกับเพื่อน หรือออกกำลังกาย เพื่อลดหรือผ่อนคลายความเครียด

งดบุหรี สุรา ยาเสพติด เพราะอบายมุขเหล่านี้ จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ถึง 2 เท่า

ตรวจสุขภาพ ตรวจเช็กร่างกาย วัดความดันโลหิต ตรวจน้ำตาลในเลือด เพื่อควบคุมความดันและน้ำตาล ให้อยู่ในภาวะปกติ

ปฏิบัติเช่นนี้เป็นนิจ ท่านก็จะมีวัคซีนชีวิตในการ ป้องกันโรคหลอดเลือดสมองได้...

๒๒ สำหรับใครที่ใช้ชีวิตโดยขาดการสร้างวัดขึ้น
อยากรู้ว่าตัวเองจะเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือมีโอกาสเป็น
โรคหรือไม่ ก็ให้เฝ้าระวังตัวเอง ด้วยการสังเกตอาการ
ดังนี้ อาการอ่อนแรงของร่างกายครึ่งซีก ชาครึ่งซีก
เวียนหัว เดินเซ ตามัว หรือมองเห็นภาพซ้อน ลิ้นแข็ง
พูดไม่ชัด ปวดหัว อาเจียน

จากกรณี เตี่ยผู้เขียนและข้อมูลทางวิชาการและ
แนวทางปฏิบัติเพื่อให้ความรู้กับผู้อ่านทุกเพศและวัย
โดยเฉพาะกลุ่มคนอ้วน สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าจัด พวกไขมัน
สูง ต้องลดไขมันในเลือด ลดอ้วน เลิกเหล้า บุหรี่ให้ได้
คนที่เปิ่นเบาหวาน ความดันอยู่แล้ว ต้องควบคุมและ
ลดลงให้ได้ เพราะเบาหวาน ความดันนี้ ถ้าเป็นแล้วเป็น
เลย “ไม่หายขาด” จะมีโรคเป็นมิตรตลอดชีวิต มีหมอ
เป็นญาติและมีโรงพยาบาลเป็นบ้าน

คำขวัญวันรณรงค์อัมพาตโลก ในปี 2555 คือ One
in Six หรือ “1 ใน 6 จะไม่ใช่คุณ” โดยแสดงข้อเท็จจริง
คือ ในทุก 6 วินาที จะมีคนตายด้วย “โรคหลอดเลือด
สมอง” อย่างน้อย 1 คน คือ ความน่ากลัวหรืออันตราย
ของโรคหลอดเลือดสมอง แต่ความน่ากลัวนั้น สามารถ
ป้องกันได้ ด้วยการลดละเลิกพฤติกรรมเสี่ยง และหัน
มาตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
เหมาะสม และขอให้ชาวสาธารณสุขทั่วประเทศร่วม
ด้วยช่วยกันรณรงค์ให้คนไทยปลอดเบาหวาน ความ
ดัน มีคุณภาพชีวิตที่ดี เท่านั้น 6 วินาทีต่อไปก็ไม่ใช่
คุณแล้ว...

ขอขอบคุณแทนคนไทย มา ณ โอกาสนี้ด้วย
นะครับ

นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร

อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข