

คม·ชัด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4596 วันพุธที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

การป้องกันการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ย่อมดีกว่าปล่อยให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือดสมองหรือหลอดเลือดสมองแตกอย่างแน่นอน และเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ ผู้คนทั่วไปมักการเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตอย่างยิ่ง แต่ไม่รู้จะป้องกันอย่างไร ฝ้าแต่กังวล บางคนทราบวิธีแต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ซึ่งเป็นสิ่งน่าเสียดายยิ่ง

หลักการป้องกันที่สำคัญคือ การค้นหาวาดตนเองมีปัจจัยเสี่ยงอะไรบ้าง ถ้ามีปัจจัยเสี่ยงต้องควบคุมดูแลไม่ให้มากกว่าเกินไป ถ้าไม่มีก็ควรระวังหลีกเลี่ยงหรือปฏิบัติตัวไม่ให้มีปัจจัยเสี่ยง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. ความดันเลือดสูง คนปกติควรวัดความดันเลือดทุก 6 เดือน ค่าปกติไม่ควรเกิน 130/85 มม.ปรอท ถ้ายังไม่เป็นโรคหลอดเลือดสมอง ควรรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มาก อย่ารับประทานอาหารเค็มจัด และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าเป็นโรคหลอดเลือดสมองแล้ว ควรปฏิบัติเหมือนที่ยังไม่เป็น และรับประทานยาลดความดัน เพื่อคุมความดันให้ต่ำกว่า 140/90 มม.ปรอท
2. เบาหวาน คนปกติควรตรวจน้ำตาลในเลือดทุก 4

ปี ค่าน้ำตาลในเลือดปกติไม่เกิน 126 มก./ดล. ถ้ายังไม่เป็นโรคหลอดเลือดสมอง ควรรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มาก อย่ารับประทานอาหารหวานมาก และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าเป็นโรคหลอดเลือดสมองแล้ว ควรปฏิบัติตัวเหมือนที่ยังไม่เป็น และรับประทานยาหรือฉีดยาลดน้ำตาล ให้คุมค่าน้ำตาลเฉลี่ย (HbA1C) ต่ำกว่า 7%

3. ไขมันในเลือดสูง คนปกติควรได้ตรวจไขมันในเลือดทุก 1 ปี ค่าปกติของคอเลสเตอรอลไม่ควรเกิน 200 มก./ดล. ถ้ายังไม่เป็นโรคหลอดเลือดสมอง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไขมันๆ เช่น ของทอด อาหารผัดมันๆ อาหารใส่กะทิ เครื่องในและหนังสัตว์ และควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าเป็นโรคหลอดเลือดสมองแล้วควรปฏิบัติตัวเหมือนที่ยังไม่เป็น และรับประทานยาลดไขมันในกลุ่มยาสแตติน

4. บุหรี่ คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่ ก็ไม่ควรจะสูบ คนที่สูบบุหรี่แล้วต้องงดบุหรี่ ควรหยุดแบบเฉียบพลัน การค่อยๆ ลดลง มักจะกลับมาสูบใหม่ คนที่หยุดบุหรี่ 1 ปี โอกาสเสี่ยงเป็นโรคลดไป 50% และถ้าหยุดได้ 5

ปี โอกาสเกิดโรคจะเท่ากับคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่

5. โรคหัวใจเต้นพลิ้ว ตรวจพบได้โดยแพทย์เท่านั้น โดยขั้นตอนแรกๆ จากการจับชีพจรพอทราบได้ว่า หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ ยืนยันด้วยการตรวจคลื่นหัวใจ ถ้ามีภาวะนี้ร่วมกับอายุที่มากกว่า 75 ปี เป็นความดันเลือดสูง หัวใจล้มเหลว เบาหวาน ควรได้ยาละลายลิ่มเลือดเพื่อป้องกันเลือดไม่ให้แข็งตัวในช่องหัวใจ

6. เหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสี่ยงของหลอดเลือดแตกในสมอง จึงควรงดและหยุดการดื่ม

7. ปัจจัยอื่นๆ การควบคุมน้ำหนักและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงต่อวัน เป็นจำนวน 4 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงเป็นโรคได้

o โรคหลอดเลือดสมอง

เป็นภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย ทำให้การทำงานของสมองหยุดชะงัก

1. สาเหตุ เกิดจากลิ่มเลือดที่เกิดขึ้นในบริเวณอื่นไหลหลุดลอยไปตามกระแสเลือดจนไปอุดตันที่หลอดเลือดสมอง หรืออาจเกิดจากมีลิ่มเลือดก่อตัวในหลอดเลือดสมอง และขยายขนาดใหญ่อุดตันหลอดเลือดสมอง

2. ใครบ้างที่เสี่ยงเป็น STROKE

2.1 กลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคอ้วน, โรคหัวใจ ชนิด โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

2.2 สภาวะสุขภาพ เช่น ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ, ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง, ไม่ออกกำลังกาย, ผู้หญิงที่ใช้ยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง

2.3 นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ ได้แก่ อายุมาก เพศชาย และการมีประวัติคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองตีบ จะมีโอกาสเป็นโรคได้มากกว่า

3. อาการของโรคหลอดเลือดสมอง

3.1 ซาหรืออ่อนแรงที่ใบหน้าและ/หรือบริเวณแขนขาครึ่งซีกของร่างกาย

3.2 พูดไม่ชัด ปากเบี้ยว มุมปากตก น้ำลายไหลกลืนลำบาก

3.3 ปวดศีรษะ เวียนศีรษะทันทีทันใด

3.4 ตามัว มองเห็นภาพซ้อนหรือเห็นครึ่งซีก

3.5 เดินเซ ทรงตัวลำบาก

4. ทำไมโรคหลอดเลือดสมองจึงรีบด่วน

ทุกนาทีมีค่า ยิ่งสมองขาดเลือดนานสมองจะถูกทำลายมากขึ้น ช่วงเวลาสำคัญที่สุดคือ 4.5 ชั่วโมงแรกหลังมีอาการ และควรพาผู้ป่วยมาทันที เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง

5. โรคหลอดเลือดสมองหายเป็นปกติได้หรือไม่

การฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคหลอดเลือดสมองต้องอาศัยระยะเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเฉพาะในระยะหกเดือนแรกหลังเกิดอาการ อาการจะดีขึ้นเร็วช้าหรือมากน้อยเพียงใดขึ้นกับสภาพร่างกายและพยาธิสภาพของแต่ละบุคคล การทำกายภาพบำบัดจะเป็นส่วนสำคัญในการช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

6. เมื่อเกิดอาการโรคหลอดเลือดสมองควรทำอย่างไร

o เบอร์โทรศัพท์ 1728

o เบอร์โทรศัพท์ 1669 ศูนย์เรนทร

o เบอร์โทรศัพท์ 1154 หน่วยแพทย์กู้ชีพ

o หรือรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

โรงพยาบาลศิรินครี