

โรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองคืออะไร ?

โรคหลอดเลือดสมอง หรือ Stroke คือ ภาวะสมองขาดเลือดที่เกิดจากหลอดเลือดตีบ/อุดตัน หรือมีเลือดออกในสมอง หรืออาการเส้นเลือดในสมองตีบ ทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้ ทำให้เซลล์สมองขาดออกซิเจน ส่งผลให้สมองตาย ผู้ป่วยจำเป็นต้องพบแพทย์ทันที การรักษาอย่างรีบด่วนเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะช่วยลดความรุนแรงจากภาวะสมองตาย และรวมถึงลดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ และยังป้องกันความพิการและทุพพลภาพที่จะเกิดขึ้น

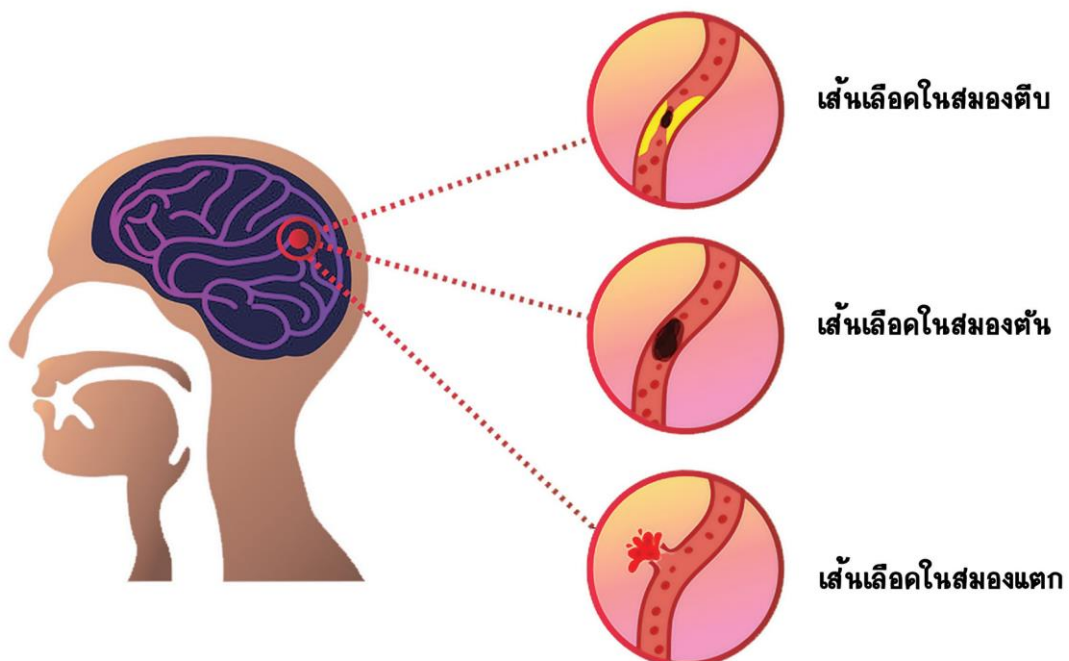
สาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

สาเหตุของโรคหลอดเลือดสมอง หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต มี สาเหตุสำคัญมาจาก 3 ประการ คือ

★ **หลอดเลือดแดงในสมองเสื่อม หรือหลอดเลือดแดงตีบแข็ง (Atherosclerosis)** เกิดจากการสะสมของไขมัน ที่ผนังชั้นในหลอดเลือดแดงเสื่อม จากการสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารไขมันสูง โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน

★ **หลอดเลือดแดงสมองอุดตันจากลิ่มเลือด หรือชิ้นส่วนของไขมันที่หลุดลอยมา** ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ การมีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคของลิ้นหัวใจ หรือภาวะหัวใจโต

★ **หลอดเลือดแดงสมองแตก** จากภาวะความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ หรือควบคุมได้ไม่ดี หรือเส้นเลือดโป่งพอง เป็นต้น



โรคหลอดเลือดสมอง STROKE

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง

- ★ ภาวะความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ เนื่องจากไปทำให้ผนังหลอดเลือดอ่อนแอ หลอดเลือดจึงแตก ได้ง่าย
- ★ การสูบบุหรี่ จะลดปริมาณออกซิเจน และเพิ่มความหนืดของหลอดเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ไม่เพียงพอ โดยเฉพาะสมองทำให้เกิดอัมพาตได้
- ★ มีน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัวขึ้น และตีบแคบทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ไปเลี้ยงสมอง ไม่เพียงพอเกิดอัมพาตได้
- ★ ไขมันในเลือดสูง ทั้งโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ทำให้เกิดเป็นก้อนไขมันเกาะติดกับผนังหลอดเลือด ทำให้ หนาตัวขึ้นและหลอดเลือดตีบแคบ เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้เกิดเป็นอัมพาตได้
- ★ การบริโภคที่ไม่ถูกต้อง โรคอ้วน การรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไป การทานอาหารที่มีเกลือและไขมัน สูง การดื่มแอลกอฮอล์ ในปริมาณที่มากเป็นประจำ จะทำให้เกิดปัญหาความดันโลหิตสูง ไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นอัมพาตมากขึ้น
- ★ ประวัติเป็นโรคหัวใจ จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นอัมพาตมากขึ้น ต้องควบคุมให้อยู่ในภาวะปกติ
- ★ กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีพ่อ แม่ พี่น้อง หรือญาติสายตรงและมีประวัติการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะ เป็นอัมพาต อัมพาต



อาการโรคหลอดเลือดสมอง

การสังเกตลักษณะอาการมีความสำคัญมาก ดังนั้นควรสังเกตและตรวจเช็คอาการ หากตัวผู้ป่วยหรือคนใกล้ชิดมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ เพราะอาจเป็นสัญญาณของโรคหลอดเลือดสมองได้

★ พูดไม่ชัด พูดไม่ได้หรือไม่สามารถเข้าใจคำพูดของคนอื่น

ผู้ป่วยจะรู้สึกสับสน มึนงง พูดไม่ชัด หรือมีปัญหาในการทำความเข้าใจสิ่งที่คนอื่นพูด

★ อาการอ่อนแรง (อัมพฤกษ์/อัมพาต) หรือชาบริเวณหน้า แขน ขา

ผู้ป่วยจะเกิดอาการอ่อนแรงหรือชาอย่างเฉียบพลัน บริเวณ หน้า แขนหรือขา โดยส่วนใหญ่แล้วอาการจะเกิดกับร่างกายแค่ด้านเดียว ร่วมกับอาการปากเบี้ยว พูดไม่ชัดหรือพูดไม่ได้

★ ปัญหาด้านการมองเห็นที่ตาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง

ผู้ป่วยจะเกิดอาการตามัวแบบเฉียบพลัน หรือเห็นภาพซ้อน

★ เวียนศีรษะ/ปวดศีรษะ

อาการรุนแรงแบบเฉียบพลัน มักจะพบร่วมกับอาการอื่น ๆ เช่น ปัญหาด้านการเดินเซ การทรงตัวผิดปกติ หรือซึมลง (Altered Consciousness) มึนศีรษะ อาการคลื่นไส้อาเจียน

FAST สัญญาณ

โรคหลอดเลือดสมอง ต้องรีบพบแพทย์

หากมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นทันทีทันใด



F

face

ปากเบี้ยว
เวลายิ้มมุมปาก
ข้างหนึ่งตก



A

arm

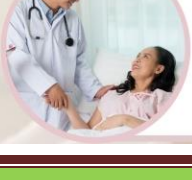
ยกแขนไม่ขึ้น
ข้างใดข้างหนึ่ง



S

speech

พูดลำบาก
พูดไม่ชัด
หรือพูดไม่ได้



T

time

หากมีอาการให้รีบ
นำส่งโรงพยาบาล
โดยเร็วที่สุด



แนวทางการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ควรป้องกันก่อนการเกิดโรคและควรควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจทำให้เกิดอาการ ตีบ อุดตัน หรือแตก โดยมีแนวทางการป้องกันโรค ดังนี้

- ★ ปรับระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ
- ★ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวสูง
- ★ เลิกสูบบุหรี่
- ★ ควบคุมอาการของโรคเบาหวาน
- ★ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ★ รับประทานผลไม้และผักให้มากยิ่งขึ้น
- ★ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ★ ลดการดื่มสุรา
- ★ เข้ารับการรักษาสภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
- ★ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

โรคหลอดเลือดสมอง ป้องกันได้

การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง สามารถทำได้ ดังนี้

- ตรวจสอบสุขภาพประจำปีเพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง
- ควบคุมระดับความดันโลหิต ไขมัน และน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ควบคุมโภชนาการให้สมดุล หลีกเลี่ยงอาหาร เค็ม หวาน มัน
- รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

• ควรควบคุมปัจจัยเสี่ยง รับประทานยา และพบแพทย์สม่ำเสมอ
• หากมีอาการที่สงสัยว่าเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ควรรีบมาโรงพยาบาลทันที