

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

 นายพีระ อารีรัตน์ 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 ซึ่งอาการจะแสดงอย่างหนึ่งหรือมีอาการ
หลายอย่างพร้อมกัน

**กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค** ได้แก่ ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจ
เต้นผิดจังหวะ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ผู้ที่มีไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง
และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต สามารถป้องกันได้โดย เรียนรู้สัญญาณเตือน
ของโรค และปฏิบัติตามแนวทางเพื่อลดความเสี่ยง ได้แก่ลดบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เเละเพิ่มผัก ผลไม้ ออกกำลังกาย
อย่างเพียงพอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ ลดความเครียด
และพักผ่อนให้เพียงพอ

**สาเหตุ** สำคัญของโรคหลอดเลือดสมองตีบตันเกิดจากการมีไขมัน ไปเกาะผนังหลอดเลือดด้านใน หรือมีลิ่มเลือดขนาดเล็กที่ลิ้นหัวใจหรือผนังหัวใจหลุดไปอุดตันหลอดเลือดในสมอง ซึ่งมักพบในผู้ป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจโต
ลิ้นหัวใจตีบหรือรั่ว ผนังหัวใจรั่ว หรือเกิดการฉีกของผนังหลอดเลือดด้านในทำให้เส้นเลือดอุดตัน การแข็งตัวของเลือด
ที่เร็วเกินไป หรือเกร็ดเลือดมากเกินไป ล้วนเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้หลอดเลือดอุดตันได้

 **การรักษา** สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญช่วยให้เกิดความสำเร็จในการรักษาคือ การส่งผู้ป่วยมารักษาภายในระยะเวลา
3 ชั่วโมงตั้งแต่เริ่มมีอาการ เพื่อให้ผู้ป่วยมีเลือดกลับมาเลี้ยงสมองให้เร็วที่สุด และเนื้อสมองบริเวณนั้นฟื้นตัวได้เร็ว
การให้ยาละลายลิ่มเลือดที่อุดตันเพื่อช่วยชีวิตและลดความพิการที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย หากพบว่าสาเหตุเกิดจากการตีบตันของผนังภายในหลอดเลือด แพทย์สามารถใช้บอลลูนหรือตาข่ายเพื่อถ่างขยายผนังภายในหลอดเลือดที่ตีบให้กว้างขึ้น **การป้องกัน** โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงควรงดสูบบุหรี่ ควบคุมอาหาร อย่าให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าเป็นเบาหวาน ควรรักษาระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรรักษาความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หมั่นตรวจหัวใจเพื่อตรวจหาความเสี่ยง
เพราะลิ่มเลือดขนาดเล็กที่ลิ้นหัวใจอาจหลุดเข้าไปอุดตันหลอดเลือดสมองได้ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น แขนขา
อ่อนแรง ปากเบี้ยว พูดลำบาก เวียนศีรษะ มองเห็นภาพซ้อน ควรพบแพทย์ด่วน

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