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

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความสำคัญกับโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน จึงได้กำหนดให้**วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ของทุกปี เป็น "วันอัมพฤกษ์ อัมพาตโลก"** ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อย ส่วนใหญ่มักมีอาการเฉียบพลัน หากผู้ป่วยถึงมือหมอช้าอาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ตลอดชีวิตได้

โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน หรือ stroke เกิดจากภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง จากการอุดตันของเส้นเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนต่างๆ ส่งผลให้สมองขาดเลือดและทำงานไม่ได้ อาการเบื้องต้นที่พบบ่อย เช่น ตาพร่า มองเห็นภาพซ้อน ชาครึ่งซีก อ่อนแรงและหน้าเบี้ยว หรือมีอาการแขนขาอ่อนแรงร่วมด้วย พูดลำบากหรือฟังไม่เข้าใจ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ทรงตัวไม่ดี เดินเซ กลืนลำบาก ซึ่งอาการจะแสดงอย่างหนึ่งหรือมีอาการหลายอย่างพร้อมกัน

กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค ได้แก่ ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ผู้ที่มีไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งโรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต สามารถป้องกันได้โดย เรียนรู้สัญญาณเตือนของโรค และปฏิบัติตามแนวทางเพื่อลดความเสี่ยง ได้แก่ลดบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม และเพิ่มผัก ผลไม้ ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๓ – ๕ วัน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ ลดความเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ

สาเหตุ สำคัญของโรคหลอดเลือดสมองตีบตันเกิดจากการมีไขมัน ไปเกาะผนังหลอดเลือดด้านใน หรือมีลิ่มเลือดขนาดเล็กที่ลิ้นหัวใจหรือผนังหัวใจหลุดไปอุดตันหลอดเลือดในสมอง ซึ่งมักพบในผู้ป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจโต ลิ้นหัวใจตีบหรือรั่ว ผนังหัวใจรั่ว หรือเกิดการฉีกของผนังหลอดเลือดด้านในทำให้เส้นเลือดอุดตัน การแข็งตัวของเลือดที่เร็วเกินไป หรือเกร็ดเลือดมากเกินไป ล้วนเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้หลอดเลือดอุดตันได้

การรักษา สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญช่วยให้เกิดความสำเร็จในการรักษาคือ การส่งผู้ป่วยมารักษาภายในระยะเวลา ๓ ชั่วโมงตั้งแต่เริ่มมีอาการ เพื่อให้ผู้ป่วยมีเลือดกลับมาเลี้ยงสมองให้เร็วที่สุด และเนื้อสมองบริเวณนั้นฟื้นตัวได้เร็ว การให้ยาละลายลิ่มเลือดที่อุดตันเพื่อช่วยชีวิตและลดความพิการที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย หากพบว่าสาเหตุเกิดจากการตีบตันของผนังภายในหลอดเลือด แพทย์สามารถใช้บอลลูนหรือตาข่ายเพื่อถ่างขยายผนังภายในหลอดเลือดที่ตีบให้กว้างขึ้น

การป้องกัน โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงควรงดสูบบุหรี่ ควบคุมอาหาร อย่าให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าเป็นเบาหวาน ควรรักษาระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรรักษาความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หมั่นตรวจหัวใจเพื่อตรวจหาความเสี่ยงเพราะลิ่มเลือดขนาดเล็กที่ลิ้นหัวใจอาจหลุดเข้าไปอุดตันหลอดเลือดสมองได้ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว พูดลำบาก เวียนศีรษะ มองเห็นภาพซ้อน ควรพบแพทย์ด่วน

งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐