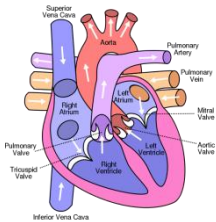


ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

1. โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มความเสี่ยง 3-17 เท่า
2. โรคเบาหวานเพิ่มความเสี่ยง 3 เท่า
3. การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยง 2 เท่า
4. ไขมันในหลอดเลือดสูงเพิ่มความเสี่ยง 1.5 เท่า
5. โรคหัวใจ
6. ขาดการออกกำลังกาย
7. สูงอายุ
8. มีความเครียดจัดหรือเครียดบ่อย



การป้องกันโรค

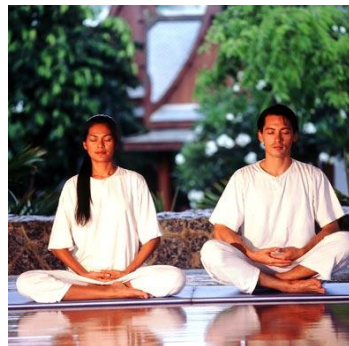
1. ตรวจวัดความดันบ่อยๆ อาจเดือนละครั้ง
2. งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา
ตลอดจนสารเสพติดทุกชนิด
3. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
5. ลดหรืออาจงดอาหารรสเค็มและไขมันสูงและควบคุมระดับไขมันในเลือดอย่าให้เกินเกณฑ์
6. ควรได้รับการตรวจร่างกายและตรวจสุขภาพหลอดเลือดสมองปีละ 1 – 2 ครั้ง
7. ในรายที่เริ่มเป็นควรกินยาป้องกันการเกาะกลุ่มของเกร็ดเลือดตามแพทย์สั่ง
8. ถ้าความดันโลหิตสูงเป็นประจำควรกินยาลดความดันตามแพทย์สั่ง



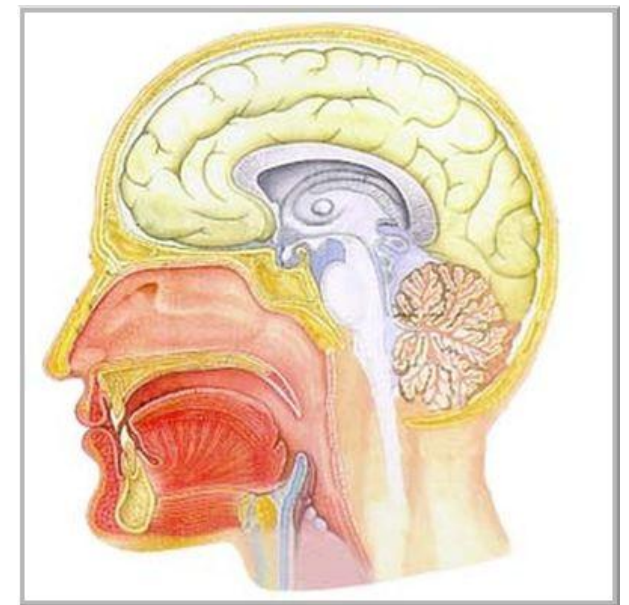
9. อย่าทำให้ตนเองเกิดความเครียดจัด หรืออย่าให้เครียดนาน
10. มีอาการและสัญญาณเตือนภัยของโรคหลอดเลือดสมอง ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที(ภายใน 1 -2 ชั่วโมง ถ้ายิ่งช้า อาการยิ่งรุนแรง รักษายาก)

กฎแห่งกรรม กับโรคหลอดเลือดสมอง

ตามหลักของกฎแห่งกรรม ผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดสมองนั้น ก็เพราะว่าในชาตินี้หรือในอดีตชาติ เขาได้เคย ทำร้ายมนุษย์หรือสัตว์ ด้วยการบีบ ทูบ ตี หรือกระทำ ทารุณกรรม บริเวณศีรษะหรือสมองของมนุษย์หรือสัตว์ ซึ่งบาปกรรมนี้ไม่สามารถที่จะลบล้างได้ แต่สามารถทำให้มันตามล่าไล่เรา ซ้ำลงได้ ด้วยการทำบุญหนี้บาป ด้วยการปล่อยสัตว์ที่จะถูกฆ่าบ่อยๆ เช่น ปล่อยปลา ไล่ชีวิตโค กระบือ บริจาคทรัพย์สิน เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วย สวดมนต์ทำสมาธิเป็นประจำ ถือศีลปฏิบัติธรรมเข้ากรรมฐาน และบาปกรรมใหม่อย่าไปสร้างเพิ่ม และบุญอื่นๆก็พึงกระทำด้วย



โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน และโรคหลอดเลือดสมองแตก : มหันตภัยใกล้ตัว



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
งานอนามัยโรงเรียน
โรงเรียนดอนเมืองจาตรจินดา

โรคหลอดเลือดสมอง

ประชาชนทั่วไปมักเรียกว่า โรคอัมพฤกษ์ หรือ

อัมพาต แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน
2. โรคหลอดเลือดสมองแตก

โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน

เกิดจากการตีบตันที่หลอดเลือดสมองเองหรือจากการมีลิ่มเลือดที่บริเวณคอมาอุดตันหลอดเลือดสมอง ทำให้สมองบางส่วนขาดเลือดหรือมีเนื้อสมองตาย ทำให้สมองส่วนนั้นทำหน้าที่ไม่ได้ตามปกติ จึงเกิดอาการอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

โรคหลอดเลือดสมองแตก

เกิดจากการแตกของหลอดเลือดสมอง ทำให้เลือดออกมาคั่งและทำลายเนื้อสมองในบริเวณนั้น นอกจากนี้อาจกดเบียดสมองส่วนที่อยู่ใกล้เคียง ทำให้สมองส่วนนั้นทำหน้าที่ไม่ได้ตามปกติ จึงเกิดอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้



สาเหตุของโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน

1. หลอดเลือดแข็งเกิดจากการเสื่อมของผนังหลอดเลือด มีไขมันและหินปูนมาจับ พบได้ทั้งหลอดเลือดสมองเอง และหลอดเลือดใหญ่ที่คอ มักพบในผู้สูงอายุหรือผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง หรือผู้ที่สูบบุหรี่
2. โรคหัวใจที่มีลิ่มเลือดหลุดไปอุดตันหลอดเลือดสมอง เช่น โรคลิ้นหัวใจผิดปกติ โรคหัวใจเต้นผิดปกติกด้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
3. หลอดเลือดสมองอักเสบ จนทำให้สมองตีบหรืออุดตัน
4. โรคเลือดบางชนิด ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน

สาเหตุของโรคหลอดเลือดสมองแตก

1. โรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยมักมีความดันโลหิตสูงเกินความดันปกติ คือไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท
2. โรคหลอดเลือดสมองผิดปกติแต่กำเนิด
3. เกิดจากภาวะตึงเครียดของสมองอย่างมาก หรือติดต่อกันเป็นเวลานาน



อาการและสัญญาณเตือนภัยของโรคหลอดเลือดสมอง

อาการมักเกิดอย่างรวดเร็วทันทีทันใด เนื่องจากสมองขาดเลือดไปเลี้ยงทันที แต่บางครั้งอาจมีอาการแบบเป็น ๆ หาย ๆ หรือ ค่อย ๆ เป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ในระยะเวลาอันสั้น เช่น

- อ่อนแรงของร่างกายครึ่งซีก หรือซาคครึ่งซีก ผู้หญิงมักเป็นซีกซ้าย ผู้ชายมักเป็นซีกขวา
- เวียนศีรษะร่วมกับเดินเซ
- ตามัวและมองเห็นภาพซ้อน
- ปากเบี้ยวพูดไม่ชัด ลิ้นแข็ง
- ปวดศีรษะ อาเจียน
- ซึมไม่รู้สึกรู้ตัว
- วูบ ล้มลง อาจถึงขั้นหมดสติ



เบอร์ฉุกเฉิน ขอความช่วยเหลือ
หน่วยแพทย์กู้ชีพ ททท. โทร 1555
ศูนย์เรนทร โทร 1669