

ข่าวประชาสัมพันธ์

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
The Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ป้องกันได้ สคร.12 สงขลา ย้ำ รู้เร็ว รักษาทัน ห่างไกลจากอัมพฤกษ์ อัมพาต

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา แนะนำวิธีสังเกตอาการ โรคอัมพาต-โรคหลอดเลือดสมอง หากใบหน้าอ่อนแรง หรือหน้าเบี้ยว สับสน พูดลำบาก พูดไม่ชัด ควรนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดภายใน 4.30 ชั่วโมง (รวมถึงได้รับการรักษา) ช่วยให้ห่างไกลจากโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

โรคหลอดเลือดสมองหรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต คือภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้เกิดอาการชาที่ใบหน้า ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด แขน ขา ข้างใดข้างหนึ่ง อ่อนแอ เคลื่อนไหวไม่ได้หรือเคลื่อนไหวลำบากอย่างทันทีทันใด เป็นนาทีหรือเป็น ชั่วโมง แบ่งเป็น 2 ประเภทตามลักษณะการเกิดคือโรคหลอดเลือดสมองตีบตันและโรคหลอดเลือดสมองแตก

องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization: WSO) ได้กำหนดให้ วันที่ 29 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันอัมพาตโลก (World Stroke Day) โดยได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ในปี 2562 คือ Don't Be the One สำหรับประเทศไทยนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดคำขวัญในการรณรงค์วันอัมพาตโลกปี 2562 “อย่าให้ อัมพฤกษ์ อัมพาต...เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตคุณ” เพื่อเน้นสร้างการรับรู้ข้อมูล สร้างกระแส เพื่อให้เกิดความตระหนักในการป้องกันและการจัดการปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองในระดับบุคคล

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวถึงสถานการณ์โรคหลอดเลือดสมองในประเทศไทยว่า จากรายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย ปี 2557 พบว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ทั้งในเพศชายและเพศหญิง จำนวน 30,403 คน และ 31,045 คน ตามลำดับ ทั้งนี้ โรคหลอดเลือด สามารถเกิดได้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย ปัจจัยเสี่ยงสำคัญในการเกิดโรคได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะโรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บริโภคอาหารไม่เหมาะสม ดัชนีมวลกายและรอบเอวเกิน ขาดการออกกำลังกาย รวมถึงปัญหาการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ อย่างไรก็ตาม หากสามารถลดพฤติกรรมหรือภาวะเสี่ยงเหล่านี้ได้ ก็จะทำให้มีโอกาสเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต น้อยลง

อีกหนึ่งวิธีในการสังเกตตัวเองและคนใกล้ชิดว่ามีอาการของโรคหลอดเลือดสมองหรือไม่ โดยให้สังเกตอาการ หรือสัญญาณเตือน 'F.A.S.T' ดังนี้ F (Face) ใบหน้าอ่อนแรง เวลายิ้มมุมปากข้างหนึ่งจะตก, A (Arm) แขนหรือขาอ่อนแรง ยกไม่ขึ้นหนึ่งข้าง, S (Speech) พูดลำบาก ไม่ชัด มีปัญหาในการพูด และ T (Time) หากมีอาการข้างต้นให้รีบไปโรงพยาบาลทันที ภายใน 4.30 ชั่วโมง (รวมถึงได้รับการรักษา) เพื่อจะได้รับการรักษาและสามารถฟื้นฟูให้กลับมาได้เป็นปกติมากที่สุด หรือโทรสายด่วน 1669 ให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพาต สามารถป้องกันได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเพื่อดูแลสุขภาพร่างกาย ด้วยการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม เลิกสูบบุหรี่ ลดการรับประทานอาหารรสเค็ม เลี่ยงอาหารไขมันสูง รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ และสิ่งสำคัญ ประชาชนทุกคนต้องเรียนรู้สัญญาณเตือนของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและปฏิบัติตามแนวทางเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง ถ้ามีปัญหาโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน หรือพบผู้ที่มีอาการตามสัญญาณเตือนข้างต้นให้รีบปรึกษาแพทย์และรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองที่จะเกิดได้ในภายหลัง ซึ่งจะช่วยลดอัตราการตาย และลดความพิการลงได้ นายแพทย์เฉลิมพลกล่าว

หากมีข้อสงสัยโรคหลอดเลือดสมอง สามารถโทรศัพท์สอบถามข้อมูลได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

168 ถ.สงขลา-นาทวี ต.เขารูปช้าง อ.เมือง จ.สงขลา 90000

0 7433 6080 ต่อ 29 / โทรสาร 0 7433 6084

