



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

ข่าวสารเพื่อการเผยแพร่

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก

ฉบับที่ 10/63 เดือนตุลาคม 2563

กรมควบคุมโรค

เลขที่ 306 ก.พิษณุโลก-วัดโบสถ์ หมู่ 5 ต.หัวรอ อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000
โทรและโทรสาร. 0-214-615-7 ต่อ 333, 334 เว็บไซต์ <http://dpc9.org/dpc9/>

ผู้ก่อน ผู้กับ ป้องกันได้

สคร.2 พิษณุโลก เดือน "ลด หวาน มัน เค็ม บุหรี่ สุรา" เพิ่มกิจกรรมทางกาย ช่วยลดความเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง

นายแพทย์ศรายุทธ อุดตมาคงพงศ์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า วันที่ 29 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวัน "โรคหลอดเลือดสมอง" โรคนี้เป็นภาวะที่สมองขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงทำให้สมองหยุดทำงานเฉียบพลัน จากอาการขาดอาหารและเลือดไปเลี้ยงสมอง ส่งผลให้เซลล์สมองตาย ทำให้มีอาการชาที่ใบหน้า ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด แขน ขา ข้างใดข้างหนึ่งอ่อนแรง เคลื่อนไหวไม่ได้ หรือเคลื่อนไหวลำบากอย่างทันทีทันใด หรือนานเป็นนาทีหรือเป็นชั่วโมง ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะโรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น อาหารหวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ ดัชนีมวลกายและรอบเอวเกิน รวมถึงการไม่ได้ตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อคัดกรองอาการเสี่ยงก่อนเกิดโรค ซึ่งผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองยังเป็นผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคโควิด-19 และอาจทำให้อัตราการตายและการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น ซึ่งในปี 2563 ประเด็นสารในการรณรงค์คือ "เคลื่อนไหวไปด้วยกัน ป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง JOIN THE MOVEMENT" ผู้ใหญ่ 1 ใน 4 เสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมอง จึงควรเพิ่มกิจกรรมทางกายจะช่วยลดความเสี่ยงได้โดย (1) ลดหรืองดรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวาน เค็ม รับประทานจำนวนพอเหมาะ เน้นผักผลไม้ เสี่ยงอาหารไขมันสูง (2) ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มีภาวะอ้วน (3) ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง /สัปดาห์ (4) ลด ละ เลิก สูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (5) จัดการจิตใจให้ผ่อนคลาย เครียดน้อยลง (6) ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง (7) ผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคเบาหวาน ควรดูแลรักษาสุขภาพ และรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด

นายแพทย์ศรายุทธ แนะนำว่า ประชาชนควรหมั่นสังเกตสัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง เพื่อจะได้รับการดูแลรักษาพยาบาลทันเวลา คือ "F.A.S.T"

F = Face (ใบหน้า) เวลาขมพบบว่ามุมปากข้างหนึ่งจะตก

A = Arms (แขน) ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งไม่ขึ้น

S = Speech (การพูด) มีปัญหาด้านการพูดแม้ประโยคง่ายๆ พูดแล้วคนอื่นฟังไม่รู้เรื่อง

T = Time (เวลา) ถ้ามีอาการเหล่านี้ให้รีบไปโรงพยาบาลโดยด่วน ภายใน 4 ชั่วโมง (รวมถึงได้รับการรักษา) จะสามารถช่วยรักษาชีวิตและสามารถฟื้นฟูกลับมาได้เป็นปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422

"เคลื่อนไหวไปด้วยกัน ป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง JOIN THE MOVEMENT"

รวบรวมและเผยแพร่โดย กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก กรมควบคุมโรค
เบอร์โทร. 055-214-615-7 ต่อ 334
<https://www.facebook.com/dpc2news/>

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก

กรมควบคุมโรค DDC

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก กรมควบคุมโรค



DDC
1422
กรมควบคุมโรค