



กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา

Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

เลขที่ 478/74 ด.เทวบุรี ด.โพธิ์เสด็จ อ.เมือง จ.นครราชสีมา โทรศัพท์ 0 7534 1151



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11
The Office of Disease Prevention and Control 11

ข่าวที่ 1 / 2568

“29 ต.ค.วันหลอดเลือดสมองโลก ย้ำ!! โรคนี้สามารถป้องกันได้”

29 ตุลาคม วันหลอดเลือดสมองโลก มุ่งเน้นให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ภายใต้งานรณรงค์ “กีฬาสร้างพลัง หยุดยั้งโรคหลอดเลือดสมอง”

แพทย์หญิงดารินดา รอชะ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา กล่าวว่า วันหลอดเลือดสมองโลก ตรงกับวันที่ 29 ตุลาคม ของทุกปี ในปีนี้มีการรณรงค์ภายใต้งานรณรงค์ “กีฬาสร้างพลัง หยุดยั้งโรคหลอดเลือดสมอง” เป็นการสร้างความตระหนักรู้ให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อป้องกัน โรคหลอดเลือดสมอง สถานการณ์ทั่วโลกพบว่า 1 ใน 4 ของประชากร ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง มีผู้ป่วยรายใหม่เกิดขึ้นทุกๆ 3 วินาที มีผู้ป่วยมากกว่า 12 ล้านคน และเสียชีวิต 6.5 ล้านคน สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย จากสถิติสาธารณสุข ปี 2565 พบว่าโรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 2 ของคนไทย

โรคหลอดเลือดสมอง คือภาวะที่สมองขาดเลือดจากหลอดเลือดตีบตัน หรือเลือดออกในสมองจากหลอดเลือดสมองแตก ทำให้มีอาการชา ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด อ่อนแรง เคลื่อนไหวไม่ได้แบบทันทีทันใด แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตันทำให้สมองขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองแตก โรคนี้สามารถป้องกันได้ 90% หากประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้ 1) ควบคุมระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาล ระดับไขมันในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ 2) ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม 3) รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม 4) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 5) ตรวจสุขภาพเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ผู้ที่มีโรคประจำตัว พบแพทย์สม่ำเสมอ 6) งดสูบบุหรี่ งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด 7) หลีกเลี่ยงความเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ

แพทย์หญิงดารินดา กล่าวเพิ่ม ขอให้สังเกตอาการตนเองและคนใกล้ชิด โดยให้สังเกตอาการหรือสัญญาณเตือนดังนี้ B (Balance) เดินเซ เวียนศีรษะ บ้านหมุนฉับพลัน E (Eye) ตามัว มองเห็นภาพซ้อนฉับพลัน F (Face) ปากเบี้ยว หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีก S (Speech) พูดไม่ชัด เสียงเปลี่ยน ลิ้นแข็ง พูดไม่รู้เรื่อง พูดไม่ออกทันทีทันใด T (Time) หากมีอาการให้รีบโทรสายด่วน 1669 และนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว หรือภายใน 4 ชั่วโมง 30 นาที หากไปพบแพทย์ช้า อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต หรืออาจจะกลายเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422 กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

วันที่ 28 ตุลาคม 2567

ผู้เขียนข่าว รัญญูธร เขียวยอด

ผู้ตรวจ

ผู้อนุมัติ