

ข่าวที่ 2 / 2569

“หน้าเปี้ยวแขนขาอ่อนแรงพูดไม่ชัดอย่ารอ!”

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา ขวนประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง องค์การโรคหลอดเลือดสมองโลก ได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ ในปี 2568 “ทุกวินาทีมีค่า สังเกตไว ช่วยได้ทัน #ActFAST” พร้อมแนะนำวิธีสังเกตสัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมองด้วยตนเอง หากมีอาการให้รีบไปพบแพทย์โดยเร็ว

แพทย์หญิงดารินดา รอชะ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา กล่าวว่า วันหลอดเลือดสมองโลก ตรงกับวันที่ 29 ตุลาคม ของทุกปี ในปีนี้มีประเด็นในการรณรงค์คือ “ทุกวินาทีมีค่า สังเกตไว ช่วยได้ทัน #ActFAST” เป็นการสร้างความตระหนักรู้ให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ทั้งนี้ปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง พบได้ในผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และมีพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม (หวาน มัน เค็ม) มีไขมันในเลือดสูงจนเป็นโรคอ้วน การสูบบุหรี่และบุหรี่ยาสูบ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย และมีภาวะเครียด

โรคหลอดเลือดสมอง คือภาวะที่สมองขาดเลือดจากหลอดเลือดสมองตีบตัน หรือเลือดออกในสมองจากหลอดเลือดสมองแตก ทำให้มีอาการชา ปากเปี้ยว พูดไม่ชัด อ่อนแรง เคลื่อนไหวไม่ได้แบบทันทีทันใด แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตันทำให้สมองขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองแตก โดยโรคหลอดเลือดสมอง พบมากในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป โรคนี้สามารถป้องกันได้ หากประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังนี้ 1) ควบคุมระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ 2) ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม 3) รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม 4) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 5) ตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ผู้ที่มีโรคประจำตัว พบแพทย์สม่ำเสมอ 6) งดสูบบุหรี่ งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติดทุกชนิด 7) หลีกเลี่ยงความเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ

แพทย์หญิงดารินดา กล่าวเพิ่ม ขอให้สังเกตอาการตนเองและคนใกล้ชิด โดยให้สังเกตอาการหรือสัญญาณเตือน คือ B.E.F.A.S.T มีดังนี้ B (Balance) ปวดหัว เวียนศีรษะ เดินเซทรงตัวไม่ได้ E (Eye) ตามัว มองเห็นภาพซ้อนดับพลัน F (Face) ปากเปี้ยว มุมปากตก หน้าเปี้ยวเฉียบพลัน A (Arm) แขนขา อ่อนแรงหรือขาครึ่งซีก S (Speech) พูดไม่ชัด เสียงเปลี่ยน ลื่นแข็ง พูดไม่รู้เรื่อง พูดไม่ออกทันทีทันใด T (Time) หากมีอาการให้รีบโทรสายด่วน 1669 และนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว หรือภายใน 4 ชั่วโมง 30 นาที หากไปพบแพทย์ช้า อาจกลายเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หรืออันตรายถึงแก่ชีวิต สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422

กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี