

## ประเด็นสารรณรงค์วันอัมพาตโลก ปี 2561

ณัฐฉิรพรรณ พันธุ์มั่ง

อลิสรา อยู่เลิศลอบ

อำมรินทร์ เจาะปอ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นภาวะที่สมองขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตีบตัน หรือแตก มาจากอาการขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง ส่งผลให้เซลล์สมองตายในที่สุด ทำให้เกิดอาการชาที่ใบหน้า ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด แขน ขา ข้างใดข้างหนึ่งอ่อนแรง เคลื่อนไหวไม่ได้หรือเคลื่อนไหวลำบากอย่างทันทีทันใด ปัจจุบันเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลก องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization: WSO) รายงานว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต ทั่วโลกมีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองจำนวน 80 ล้านคน และพิการจากโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน 50 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 62.5 สำหรับในประเทศไทย จากรายงานสถิติสาธารณสุขกระทรวงสาธารณสุขพบว่าอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดสมอง (I60-I69) ต่อประชากรแสนคน ปี 2555 – 2559 เท่ากับ 31.7, 35.9, 38.7, 43.3 และ 48.7 ตามลำดับ และอัตราผู้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง (I60-I69) ต่อประชากรแสนคน ปี 2554 – 2558 เท่ากับ 330.60, 354.54, 366.81, 352.30 และ 425.24 ตามลำดับ ซึ่งยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี และจากรายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชาชนไทย พ.ศ. 2557 พบว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการเสียชีวิต อันดับ 1 ของประชากรทั้งในเพศชายและเพศหญิง (ชาย 30,402 ราย, หญิง 31,044 ราย) และเป็นสาเหตุของการสูญเสียปีสุขภาวะจากการตายก่อนวัยอันควรเป็นอันดับ 2 ในเพศชาย และอันดับ 1 ในเพศหญิง

จากสถานการณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นภัยที่กำลังคุกคามประชากรทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ทั้งนี้เพราะโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ และยังเป็นโรคที่สามารถเกิดได้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย ผู้ที่ป่วยจากโรคนี้อาจได้รับผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้ป่วยบางรายเกิดความพิการ จากสถิติของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองตีบที่รับไว้ในโรงพยาบาลเมื่อติดตามต่อเนื่องไปเป็นเวลา 1 ปี พบว่าผู้ป่วย ร้อยละ 32 มีความพิการรุนแรงจนต้องมีผู้อื่นช่วยในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่จึงมีภาวะซึมเศร้าและมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมหลายรูปแบบ เช่นวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากความไม่รู้ไม่เข้าใจเกี่ยวกับโรคที่เป็น ว่าจะต้องเสียค่าใช้จ่ายมากน้อยเพียงใด รักษาหายหรือไม่ ผู้ป่วยจะมีอาการแสดงออกทางร่างกายคือ กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ บางรายมีพฤติกรรมถดถอยเหมือนเด็ก บางรายมีพฤติกรรมต่อต้าน ปฏิเสธการดูแลจากผู้อื่น บางรายก้าวร้าว ควบคุมตนเองไม่ได้

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้แก่ ความดันโลหิตสูง ออกกำลังกายไม่เพียงพอ บริโภคอาหารไม่เหมาะสม ไขมันในเลือดสูง ดัชนีมวลกายและรอบเอวเกิน สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ภาวะโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และรวมถึงปัญหาการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ

องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization: WSO) ได้กำหนดให้วันที่ 29 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันอัมพาตโลก (World Stroke Day) และกำหนดประเด็น (Theme) การรณรงค์วันอัมพาตโลกในปี 2561 คือ

**“My stroke zapped my energy. But not my passion.”**

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดคำขวัญในการรณรงค์วันอัมพาตโลกปี 2561 คือ

**“อัมพฤกษ์ อัมพาต...บั่นทอนร่างกาย แต่อย่าบั่นทอนความหวัง”**

จากประเด็นการรณรงค์ องค์การอัมพาตโลกและกระทรวงสาธารณสุขได้เห็นถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงเน้นเรื่องการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ป่วยมีความหวังและกำลังใจที่จะดูแลตนเอง ให้กลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติอีกครั้ง การดูแลผู้ป่วยด้วยความใส่ใจ ตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยอย่างเหมาะสม พุดปลอบใจ ให้กำลังใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีเพื่อให้เกิดความเชื่อใจ จะทำให้ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการดูแลรักษาตนเองเพิ่มมากขึ้น และช่วยให้การรักษาฟื้นฟูเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

**สัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมองคือ “F.A.S.T” มาจาก**

F = Face เวลาอัมพพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก

A = Arms ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งไม่ขึ้น

S = Speech มีปัญหาด้านการพูดแม้ประโยคง่ายๆ พูดแล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง

T = Time ถ้ามีอาการเหล่านี้ ให้รีบไปโรงพยาบาลโดยด่วน ภายใน 4 ชั่วโมง (รวมถึงได้รับการรักษา)

จะได้ช่วยรักษาชีวิตและสามารถฟื้นฟูกลับมาได้เป็นปกติหรือใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด

**\*\*\*ผู้มีอาการดังกล่าว โทรสายด่วน 1669 ให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมงทั่วประเทศ\*\*\***

## แนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคหลอดเลือดสมองสำหรับประชาชน

1. หยุดสูบบุหรี่ หรือหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่
2. หลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ควรดูแลรักษาสุขภาพตามที่แพทย์หรือพยาบาลแนะนำ รับประทานยาและไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอตามแผนการรักษา
4. ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม โดยค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ระหว่าง 18.5 – 25 กิโลกรัม/ ตารางเมตร คุรอบเอวในเพศชายไม่เกิน 90 เซนติเมตร และเพศหญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร
5. ดำเนินวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวในระดับกระฉับกระเฉง และควรออกกำลังกายอย่างน้อยที่สุด 30 นาทีต่อวัน 5 ครั้งต่อสัปดาห์
6. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม
7. รับประทานเมนูอาหารสุขภาพ เช่น รับประทานผักสดมีโอละ 2 ฝ่ามือพูนหรือผักสุกมีโอละ 1 ฝ่ามือพูน เป็นต้น
8. ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

## แนวทางในการดำเนินงานกิจกรรมของสถานบริการสาธารณสุข ดังนี้

1. จัดรณรงค์หรือนิทรรศการหรือกิจกรรมเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองแก่กลุ่มเป้าหมายตามความเหมาะสม
2. สร้างความตระหนักและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองให้แก่ผู้รับบริการ
3. สื่อสารความเสี่ยงเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองให้ทราบถึงสาเหตุ อาการ การดูแลรักษา
4. จัดให้มีหน่วยงานที่ดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบและครอบคลุมในทุกระดับ ทั้งในบุคคล ครอบครัว รวมถึงผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
5. โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ควรจัดหน่วยดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง หรืออาจจัดเป็นมุมดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเป็นการเฉพาะ
6. สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมในการป้องกัน และลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

\*\*\*\*\*

## เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการจัดทำรายงานประจำปี สำนักโรคไม่ติดต่อ. (2560). รายงานประจำปีสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข 2560. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์.

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2560). รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ. 2557. นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิกโก ซิสเต็มส์ จำกัด.

World Stroke Organization: (WSO). *Up again after stroke*. Retrieved from <http://www.worldstrokecampaign.org/>

## สำนักโรคไม่ติดต่อ

“อัมพฤกษ์ อัมพาต...บั่นทอนร่างกาย แต่อย่าบั่นทอนความหวัง”

\*\*\*\*\*