

โรค หลอดเลือดสมอง และอัมพฤกษ์-อัมพาต



โรคหลอดเลือดสมอง คือภาวะที่เลือด
ไม่สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ ทำให้สมองขาดเลือด
และออกซิเจน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที
จะทำให้เซลล์สมองค่อยๆ ตายลง นำไปสู่โรคอัมพฤกษ์-อัมพาตได้



วิดีโอรู้จักโรคหลอดเลือดสมอง
โดยมหาวิทยาลัยขอนแก่น

หลอดเลือดในสมอง แบ่งเป็น 2 ชนิด

ชนิดสมองขาดเลือด

- หลอดเลือดสมองตีบ เกิดจากหลอดเลือดแดงแข็ง เพราะมีไขมันเกาะตามผนังหลอดเลือด
- หลอดเลือดในสมองอุดตัน เกิดจากอุดตันของไขมันในหลอดเลือด

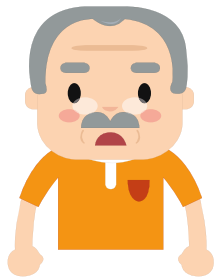
ชนิดเลือดออกในสมอง

- หลอดเลือดสมองโป่งพอง เกิดจากความอ่อนแอของหลอดเลือด
- หลอดเลือดสมองผิดปกติ เป็นความผิดปกติในบางรายตั้งแต่กำเนิด

ปัจจัยเสี่ยง

ตามธรรมชาติ

อายุ เมื่ออายุมากขึ้น
หลอดเลือดก็เสื่อมไปตามวัย



พันธุกรรม มีความเสี่ยง
ที่จะเป็นโรคนี้นี้มากกว่าคนทั่วไป

จากพฤติกรรม

น้ำหนักเกิน
ขาดการออกกำลังกาย

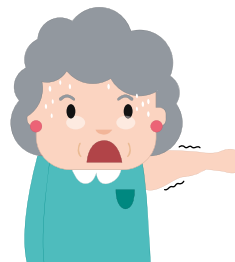


โรคประจำตัว ความดันโลหิต
เบาหวาน หัวใจ ไขมันในเลือดสูง
เสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมอง



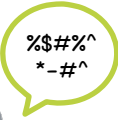
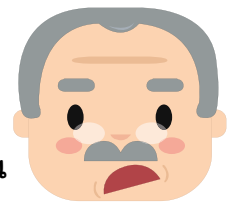
สูบบุหรี่ หรือได้รับควันบุหรี่มือสอง
จะทำให้หลอดเลือดในร่างกายนอุดตัน
และทำลายผนังหลอดเลือด

อาการ เฉียบพลันที่อาจเกิดขึ้น



แขนขาอ่อนแรง
ชาครึ่งซีกเฉียบพลัน

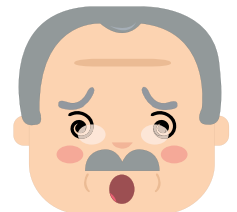
ปากเบี้ยว
หรือหลับตาไม่สนิทเฉียบพลัน



พูดลำบาก
พูดไม่ชัด

คิดคำพูดไม่ออกเฉียบพลัน

ตามัว เห็นภาพซ้อน
วิงเวียนศีรษะ เสียการทรงตัว
หรือปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน



สำคัญ!

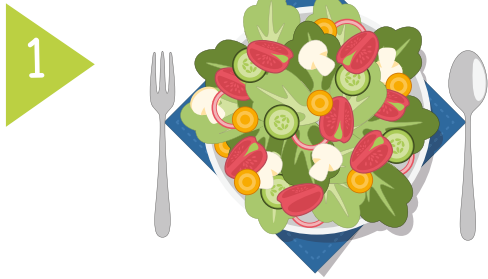
หากมีอาการเหล่านี้
ให้รีบโทร 1669
เพื่อนำส่งโรงพยาบาลทันที



วิดีโอโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตป้องกันและรักษาได้
จากรายการพบหมอรามา

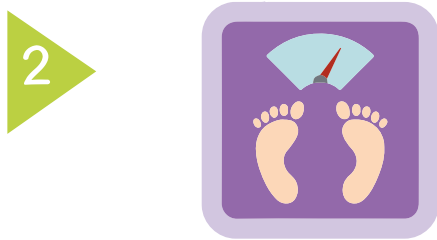
ลดเสี่ยง

เสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง



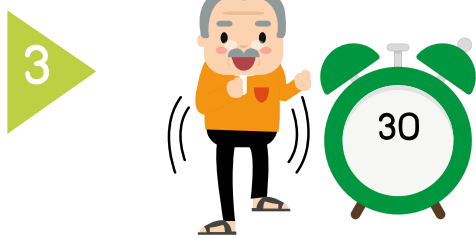
1

กินผัก ผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง
เลี่ยงอาหารที่มีไขมัน และเค็ม



2

ควบคุมน้ำหนัก
ช่วยลดโรคภัยได้ทุกโรค



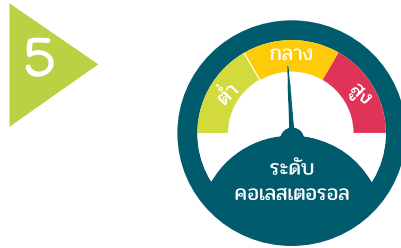
3

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ให้ได้วันละ 30 นาที



4

ลดกินหวาน
ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด



5

ควบคุมระดับคอเลสเตอรอล
และตรวจวัดไขมันในเลือดทุก 6-12 เดือน



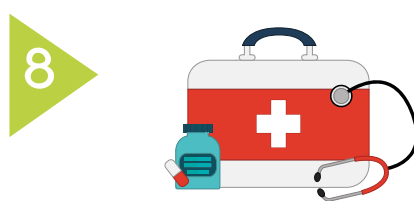
6

วัดความดัน เพื่อควบคุมระดับ
ความดันโลหิตอยู่เสมอ



7

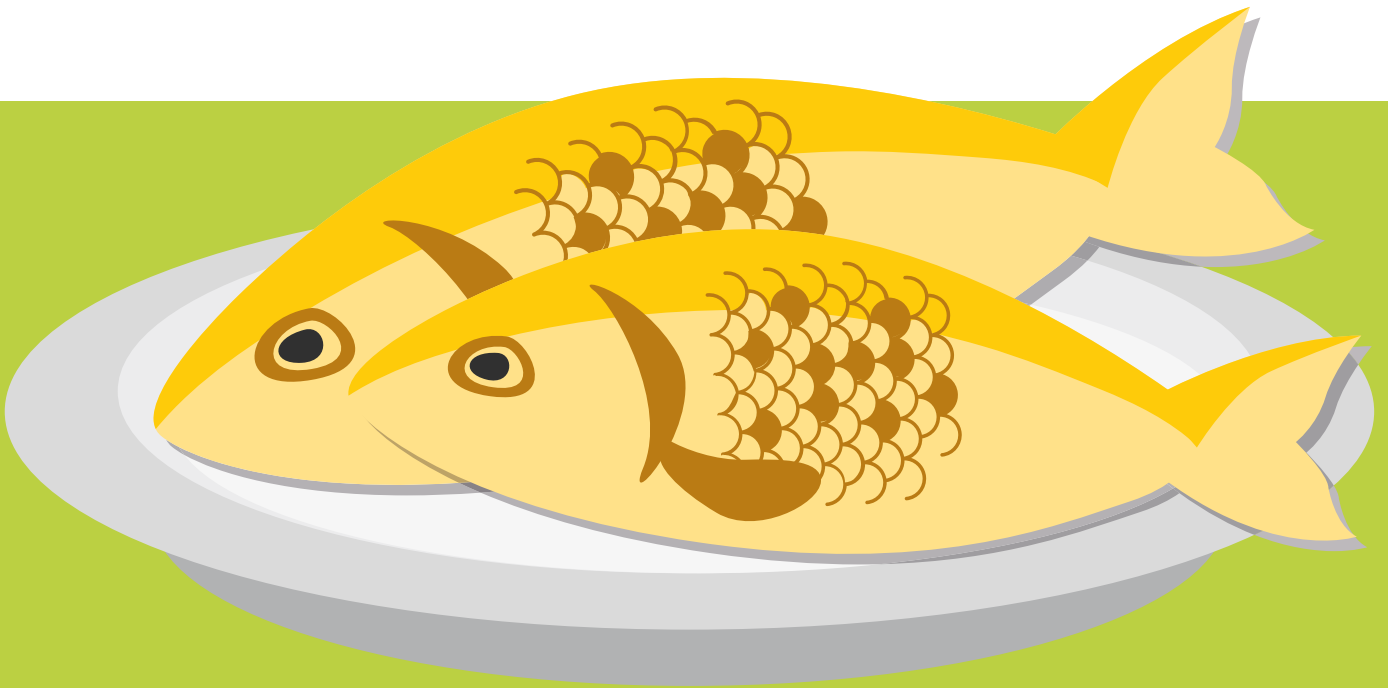
งดสูบบุหรี่
และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



8

ตรวจสุขภาพประจำปี
เพื่อป้องกันความผิดปกติของหลอดเลือด

รู้หรือไม่? ไข่มันดี มีอยู่จริง



ไข่มันดีมีอยู่ในปลาทะเล ปลาน้ำจืดบางชนิด รวมถึงธัญพืช
ควรปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง และเลี่ยงการปรุงเพิ่ม
หากกินเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการอุดตัน
ของไขมันในหลอดเลือด