

## แพทย์เตือนภัยเจ็บ “หลอดเลือดสมองโป่งพอง” สาเหตุของความพิการและเสียชีวิต

อธิบดีกรมการแพทย์เผยโรคหลอดเลือดสมองอันตรายถึงชีวิตหรืออาจกลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต แนวควบคุมอาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย งดบุหรี่ แอลกอฮอล์ สังเกตความผิดปกติของร่างกาย จะป้องกันโรคได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นโรคทางระบบประสาทที่พบบ่อยและเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย องค์การอนามัยโลกเปิดเผยว่าในแต่ละปีพบประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองเฉลี่ยประมาณ 6 ล้านคน สำหรับประเทศไทยพบสถิติของโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุของความพิการหรือเสียชีวิตเป็นลำดับต้นๆ โดยโรคดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ **โรคหลอดเลือดสมองตีบ** เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองเกิดการตีบหรืออุดตัน เป็นผลมาจากการที่ผู้ป่วยมีปัจจัยเสี่ยง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหารไขมันสูง สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย ภาวะเลือดข้น ซึ่งผู้ป่วยที่มีปัจจัยเสี่ยงสะสมเป็นเวลานานจะทำให้ผนังหลอดเลือดหนาและแข็งตัว เกิดการตีบหรืออุดตัน สมองขาดเลือดเป็นอัมพาตได้ **โรคหลอดเลือดสมองแตก** เกิดจากหลอดเลือดมีความเปราะบางลงร่วมกับภาวะความดันโลหิตสูง ทำให้บริเวณที่เปราะบางนั้นโป่งพองหรือที่เรียกว่าโรคหลอดเลือดสมองโป่งพอง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เส้นเลือดสมองแตกได้ พบในผู้ใหญ่มากกว่าในเด็ก และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งกลุ่มคนที่มีปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ สูบบุหรี่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยที่มีโรคหลอดเลือดแดงแข็ง ใช้สารเสพติด เช่น โคเคน ผู้ที่มีประวัติเคยประสบอุบัติเหตุที่ศีรษะอย่างรุนแรง คีมีแอลกอฮอล์ ซึ่งโรคดังกล่าวสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ อาการของโรคคือ ความผิดปกติทางระบบประสาท ที่พบบ่อยที่สุด คือ อาการปวดหัวอย่างรุนแรงที่สุดในชีวิตแบบไม่เคยเป็นมาก่อนและเป็นแบบทันทีทันใดร่วมกับอาการ คลื่นไส้ อาเจียน คอแข็ง ตามัว ชัก หนึ่งตาตก สับสน หมดสติ ควรรีบนำผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที เพราะไม่เช่นนั้นผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ ถึงแม้โรคนี้อาจจะไม่สามารถป้องกันได้ แต่สามารถลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค เช่น งดสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวต่อไปว่า สัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมองคือ อ่อนแรงแขนขาครึ่งซีก หน้าเบี้ยวครึ่งซีก เหงื่อตามร่างกายครึ่งซีก พูดไม่ได้ พูดไม่ชัด กลืนลำบาก สับสน เห็นภาพซ้อน ภาพมัวหรือมีดลครึ่งซีก สับสน ซึมลง ไม้รู้สึกตัว เวียนและปวดศีรษะรุนแรง ปวดต้นคอ คลื่นไส้ อาเจียน เดินเซ อาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นเฉียบพลันเมื่อพบผู้ป่วยมีอาการข้างต้นพยายามให้นอนราบเพื่อให้เลือดไหลเวียน หากมีอาการซึมมาก ควรพลิกตัวตะแคงข้างใดข้างหนึ่งป้องกันสำลัก ไม่ควรป้อนน้ำ ยา อาหาร นำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้และเร็วที่สุด

สำหรับแนวทางลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง คือ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด ไขมันสูง กินผักและผลไม้ให้มาก ควบคุมระดับความดันโลหิต ไขมัน และน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ ควรตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง ในกรณีที่มีปัจจัยเสี่ยงหรือผู้ที่เป็็นโรคนี้อยู่แล้ว ต้องรักษาและรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งปฏิบัติตัวภายใต้คำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำอีก