

สัญญาณเตือนของอาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง

อาจพบเพียง 1 อาการ หรือมากกว่า 1 อาการ ดังนี้

F. A. S. T.

F = Face เวลาขมับพบว่ามุมปากข้างใดข้างหนึ่งตก

A = Arms ยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง

S = Speech มีปัญหาด้านการพูด พูดแล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง

T = Time ผู้มีอาการดังกล่าวต้องรีบไปโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาโดยด่วนภายใน 3 ชั่วโมง จะได้ช่วยรักษาชีวิต และสามารถฟื้นฟูกลับมาได้เป็นปกติ หรือใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด

การรักษา

โรคหลอดเลือดสมองรักษาตามอาการ และให้กายภาพบำบัด

การดูแลผู้ป่วย

1. การดูแลทั่วไป

1.1 ที่นอน ใช้เตียงที่มีราวเหล็กกัน เพื่อให้พลิกตัวเอง หากไม่มีก็ทำราวไว้ใกล้ ๆ เพื่อใช้ดึงขยับตัว ดูแลให้ผ้าปูที่นอน สะอาด และแห้งตลอดเวลา

1.2 ดูแลตัวผู้ป่วย

- อาบน้ำ หรือเช็ดตัววันละ 1 ครั้ง
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ดูแลเรื่องการขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ

1.3 การป้องกันการเกิดแผลกดทับ

แผลกดทับนี้จะเกิดจากการนอนท่าเดิมนาน ๆ ผิวหนัง บริเวณกระดูกนูน ถ้าถูกกดทับนานเกินไปจะทำให้เกิดแผลกดทับขึ้นได้

วิธีป้องกัน คือ จับผู้ป่วยพลิกตัวอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง หากมีแผลเกิดขึ้นแล้ว ห้ามซื้อยารับประทานเองควรปรึกษาแพทย์

2. การทำกายภาพบำบัด

ควรเริ่มเร็วที่สุด เพื่อลดความพิการ และช่วยฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย

2.1 ผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อไม่มีแรง หรือไม่ค่อยรู้สึกตัวให้ช่วยจับแขน ขาข้างที่เป็น และงอเข้า - ออกซ้ำ ๆ กันเป็นเวลา 10 - 20 ครั้ง วันละอย่างน้อย 2 วัน เพื่อป้องกันข้อติด และหากผู้ป่วยรู้สึกตัว ควรพูดกระตุ้นให้ผู้ป่วยพยายามขยับแขน ขาด้วยตนเองทุกวัน

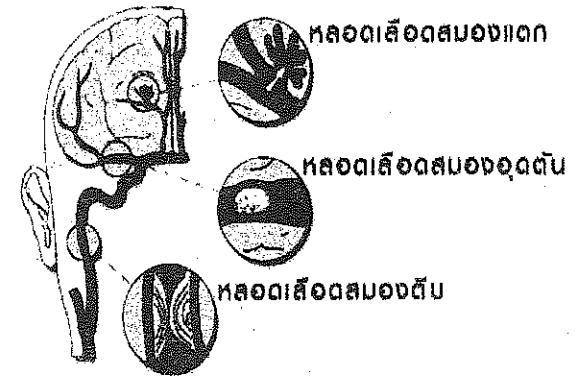
2.2 ผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อแข็งแรง ระยะนี้แขน ขาข้างที่เป็น อัมพาตมักงอ เกร็งในท่าที่ผิดปกติ ทั้งวันนาน ๆ ซ้ำจะติด เขยิบคไม่ออก หากเขยิบคจะเจ็บมาก อาจเป็นสาเหตุให้ผู้ผู้ป่วยเดินไม่ได้ ทั้งที่มีแรงฟื้นตัว ซึ่งสามารถป้องกันโดยพยายามจับแขน ขา เขยิบคซ้ำ ๆ กันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ถ้ารู้สึกตัวดี และมีแรงพอควรให้พยายามหัดเดิน

2.3 ผู้ป่วยที่สามารถนั่งได้ ควรฝึกหัดนั่งให้ได้ หลังจากนั้นฝึกยืนทรงตัว และฝึกเดินในที่สุด อาจใช้ไม้เท้าช่วยเดิน

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคที่เกิดอย่างฉับพลัน และรุนแรง แต่หากได้รับการรักษาที่ทันเวลา และถูกต้องจากทางโรงพยาบาล ร่วมกับได้รับการดูแลที่ดีจากที่บ้าน ได้ทำกายภาพบำบัดอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นเรื่อย ๆ

โรคหลอดเลือดสมอง

Stroke



โรงพยาบาลพระปกเกล้า
Chulalongkornrajavidyalaya Hospital

โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่
ต. สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่

053 920 200

โรคหลอดเลือดสมอง

(Stroke; Cerebro Vascular Accident : CVA)

เป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดของโรกระบบประสาทที่รับไว้ในโรงพยาบาล เป็นสาเหตุการตา และความพิการที่สำคัญในประเทศไทย โรคนี้ถ้าเป็นแล้วแม้รอดชีวิตก็มักจะมีอาการหลงเหลืออยู่ไม่มากนักน้อย แต่อย่างไรก็ตาม โรคนี้สามารถป้องกันได้ หากรีบรักษาตั้งแต่เริ่มมีอาการ อาจช่วยให้รอดชีวิตและมีความพิการน้อยลง หรือกลับไปทำงานตามปกติได้

โรคหลอดเลือดสมอง สามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิด

1. ชนิดเส้นเลือดตีบ หรืออุดตัน
2. ชนิดเส้นเลือดแตก

โดยทั่ว ๆ ไปจะพบผู้ป่วยที่เป็นชนิดเส้นเลือดตีบ หรืออุดตันได้บ่อยกว่าชนิดเส้นเลือดแตก ทำให้เนื้อสมองรอบเส้นเลือดนั้นตาย ไม่สามารถสร้างกายสว่นที่ควบคุมโดยสมองบริเวณนั้นให้ทำงานได้ตามปกติ ทำให้อวัยวะส่วนนั้นเป็นอัมพาต หรืออัมพฤกษ์ ซึ่งอาการของผู้ป่วยมีได้หลายรูปแบบ ขึ้นกับว่าสมองส่วนใดเสียหายการทำงานไป เช่น

1. พูดไม่ออก หรือไม่เข้าใจคำพูด หรือพูดไม่ชัดเจนที่ทันใจ
2. แขนขา หรือหน้าอ่อนแรง ชา หรือขยับไม่ได้ขึ้นมาทันทีทันใด โดยเฉพาะที่เป็นครึ่งซีกของร่างกาย
3. ตาข้างใดข้างหนึ่งมัว หรือมองไม่เห็นฉับพลัน เห็นภาพซ้อน หรือเกิดอาการคล้ายมีม่านมาบังตา
4. ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน ชนิดไม่เคยเป็นมาก่อน

5. งุนงง เวียนศีรษะ หรือเสียการทรงตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดร่วมกับอาการอื่นข้างต้น

ปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง

ปัจจัยเสี่ยง หมายถึง ถ้าผู้ใดมีปัจจัยเหล่านี้จะจะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้มากกว่าคนปกติ อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงทุกคนจะต้องเกิดโรคหลอดเลือดสมองทุกราย ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ไม่ได้มีปัจจัยเสี่ยงก็มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้เช่นกัน แต่ไม่มากเท่าผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่

1. ภาวะความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญมาก ถ้าสามารถป้องกันไม่ให้ เป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือถ้าเป็นแล้วได้รับการรักษาให้มีความดันโลหิตอยู่ในระดับที่เหมาะสม จะสามารถลดความเสี่ยงลงได้

2. โรคเบาหวาน ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงอีกประการหนึ่ง ถ้าผู้ป่วยเป็นโรคนี้ก็ควรพบแพทย์ และรับประทานยาตามแพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด จะช่วยลดความเสี่ยงลงได้

3. ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และยังเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองอีกด้วย ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ไม่มีไขมันมากเกินไป หรืออาจต้องรับประทานยาลดไขมันร่วมด้วยตามที่แพทย์แนะนำ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

4. การสูบบุหรี่ ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองที่สำคัญเช่นกัน ดังนั้นจึงควรงดสูบบุหรี่ ถ้าสูบบุหรี่ได้ นอกจากความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองจะลดลงแล้ว ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคปอดจะน้อยลง และสุขภาพโดยทั่วไปก็จะดีขึ้น

5. โรคหัวใจ มีหลายชนิด เช่น โรคลิ้นหัวใจพิการ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหัวใจขาดเลือด ฯลฯ การรักษากับแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งแพทย์อาจพิจารณาให้ยาบางชนิดเพื่อลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมอง และจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลงได้

การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

1. รู้จักตนเองว่ามีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้หรือไม่ ได้แก่ ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และไขมันในเส้นเลือดสูง หากมีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวควรได้รับการรักษาจากแพทย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอให้น้ำหนักปานกลาง เช่น เดิน 30 - 40 นาที วิ่ง ปั่นจักรยาน 30 นาที อย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์
3. ลดน้ำหนัก
4. เพิ่มการรับประทานผัก และผลไม้
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
6. ลดการรับประทานอาหารเค็ม
7. จำกัดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
8. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
9. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปีอย่างต่อเนื่อง