

## แนะนำ5อาการสัญญาณเตือน'อัมพาต-อัมพฤกษ์'

นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า วันที่ 24 พ.ค.ของทุกปี องค์การอนามัยโลกกำหนดเป็นวันอัมพฤกษ์ อัมพาตโลก หรือวันหลอดเลือดสมองเพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตื่นตัวป้องกันซึ่งไทยพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นและมีแนวโน้มผู้ป่วยรายใหม่สูงขึ้นทุกปี หากประชาชนรู้จักวิธีดูแลตนเองและหมั่นสำรวจความผิดปกติของร่างกายอยู่เสมอ จะป้องกันและลดความรุนแรงได้ ซึ่งปัจจัยเสี่ยงคือความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันใน

เลือดสูง มีญาติสายตรงป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักเกิน สูบบุหรี่ หัวใจเต้นผิดปกติ

ทั้งนี้ ผู้ป่วยจะมีอาการเตือนสำคัญคือสมองขาดเลือดชั่วคราว โดย 1 ใน 5 คนจะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ใน 3 เดือน ส่วนใหญ่จะพบ 2-3 วันแรกหลังมีอาการสมองขาดเลือดชั่วคราวสำหรับผู้ป่วยหลอดเลือดสมองแตกอาจปวดหัวเฉียบพลัน อาเจียน รายที่อาการรุนแรงอาจซึมหมดสติ เสียชีวิตได้ ดังนั้น หากหน้า แขน ขาอ่อน

แรงซึ่งจะเป็นซีกเดียวของร่างกาย ลับสนพูด ลำบาก พูดไม่รู้เรื่อง มองเห็นลดลง 1 หรือทั้ง 2 ข้าง มีปัญหาการเดิน มึนงง ซึ่งอาการเหล่านี้มักเกิดฉับพลันให้พบแพทย์ด่วนที่สุดใน 3 ชั่วโมง จะรักษาชีวิตและฟื้นฟูให้กลับปกติหรือใกล้เคียงได้มากที่สุด สำหรับการลดความเสี่ยงคือ กินอาหาร 5 หมู่ เลี่ยงอาหารเค็ม ไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ คุมน้ำหนัก จำกัดเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ เลี่ยงสูบบุหรี่ ตรวจสุขภาพทุกปีกรณีเป็นแล้วต้องพบแพทย์สม่ำเสมอ