

เรื่อง โรคหลอดเลือดสมองแตก (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

๕ สัญญาณเตือนอันตราย

- ๑.ตาพร่ามัวมองเห็นภาพซ้อน
- ๒.อาการชาครึ่งซีก หน้าชา ปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง
- ๓.พูดลำบาก ฟังไม่เข้าใจ
- ๔.เวียนศีรษะ บ้านหมุน เดินเซ
- ๕.ปวดหัวรุนแรง

ปัจจัยเสี่ยงก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ดังนี้

- ระดับความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุด
- โรคเบาหวาน คือ ภาวะที่น้ำตาลในเลือดในช่วงที่งดอาหารสูงมากกว่า 120 มิลลิกรัม/เดซิลิตร จะมีความเสี่ยงต่อหลอดเลือดตีบมากขึ้น
- ระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว มีการตีบแคบลงในที่สุด ทำให้เกิดการอุดตันได้
- โรคหัวใจ เช่น โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ
- การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา
- ขาดการออกกำลังกายจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคสมองอุดตัน
- ความอ้วน ผู้ที่มีน้ำหนักมาก มีโอกาสเป็นเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- อายุ มักพบในคนที่มีอายุมากกว่า 65 ปี แต่คนอายุน้อยก็มีโอกาสเป็นได้
- ความเครียด

การป้องกันโรคหลอดเลือดในสมอง

- ๑.ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- ๒.งดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่มีผลต่อการเกาะกลุ่มของเกร็ดเลือด การแข็งตัวของเลือด หลอดเลือดแดงแข็ง และตีบง่ายขึ้น
- ๓.ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
- ๔.ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ 30 นาที
- ๕.งดอาหารเค็ม อาหารที่ไขมัน หรือมีโคเลสเตอรอลสูง
- ๖.งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ๗.ทำจิตใจให้แจ่มใส หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ
- ๘.ควรตรวจสุขภาพร่างกายจากแพทย์เป็นประจำทุกปี
- ๙.ผู้ที่กินยาป้องกันการเกาะกลุ่มของเกร็ดเลือด ควรปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด

ระบบการแจ้ง/การส่งต่อ

- ๑.แจ้งญาติ/คนใกล้ชิด
- ๒.แจ้งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสองยาง
- ๓.แจ้งอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
- ๔.แจ้งห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลท่าสองยาง 093-1642965

****ชาวบ้านท่าสองยาง ตรวจสอบสุขภาพของตนเอง หากพบปัญหาข้างต้นให้ติดต่อและทำตามที่แจ้งไว้ข้างต้น****

#องค์การบริหารส่วนตำบลท่าสองยาง

#โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสองยาง

#อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

#โรงพยาบาลท่าสองยาง