

การป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต ใน วัยผู้ใหญ่



1. ฝึกนิสัย “ชิมก่อนเติม กินอาหารรสชาติพอดี” คนที่ชินกับรสหวาน รสเค็ม ต้องค่อยๆ ลดปริมาณลงมา ให้คนอื่นช่วยชิม หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล และเกลือในปริมาณมาก เช่น ผลไม้ รสจัด น้ำอัดลม น้ำปลา อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ของหมักดอง
น้ำตาล (ไม่เกิน 5 ช้อนชา/วัน) เกลือ (ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน)
อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ กุ้ง ปลาหมึก หนังไก่ ขาหมู ของทอด น้ำมันหมู
2. เลิกบุหรี ลดปริมาณแอลกอฮอล์
ชาย ไม่เกิน 2 แก้ว/วัน หญิง ไม่เกิน 1 แก้ว/วัน
3. ควบคุมให้มึนน้ำหนักตัวที่เหมาะสม ดังนี้
รอบเอวผู้หญิงไม่เกิน 80 ซม. รอบเอวผู้ชายไม่เกิน 90 ซม.
4. กินผักผลไม้ (รสไม่หวานจัด) เพราะมีกากใยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย เช่น มะละกอ ฝรั่ง ชมพู
ผักสด 5 ทัพพี/วัน ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน
5. เคลื่อนไหวออกกำลังกาย เช่น เต้นแอโรบิก เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน โยคะ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และสม่ำเสมอ
6. จัดการความเครียดในแต่ละวัน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง คุยกับเพื่อน ทำงานอดิเรก ทำสมาธิ
7. ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจเช็คร่างกาย วัดความดัน ตรวจน้ำตาลในเลือดอย่างน้อยปีละครั้ง
8. ควบคุมค่าความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในค่าปกติ อยู่เสมอ นั่นคือ
ค่าความดันโลหิตปกติ น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท
ค่าน้ำตาลปกติ น้อยกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



✓ **ลดเกลือ**

✓ **เพิ่มผัก**

**ป้องกัน
อัมพฤกษ์ อัมพาต**

ถึงแม้เกลือ จะมีความสำคัญต่อร่างกาย แต่การบริโภคเกลือมากเกินไปจะมีผลเสียต่อร่างกาย (ไม่ควร บริโภคเกิน 2,300 มก./วัน หรือ 1 ช้อนชา/วัน) เพราะการกินเค็มจะทำให้ระดับความดันสูงขึ้น และไตทำงานหนักมากขึ้นในการขับโซเดียม ออกจากร่างกาย

การรับประทานผัก และผลไม้รสไม่หวานจัด ช่วยให้เกิดความสมดุลของแร่ธาตุในร่างกาย



เคล็ดลับป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

“ลดเค็ม ลดความดัน ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต”



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
www.ncd.ddc.moph.go.th
โทร. 02-5903987 โทรสาร 02-5903988

ความดันโลหิตสูง ภัยเงียบ! ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค



อัมพฤกษ์ อัมพาต

คุณรู้จักความดันโลหิต
ของคุณหรือยัง



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข



“ทำไมจึงเป็นอัมพาต”

“ท่านมีปัจจัยเสี่ยงสำคัญ แอบแฝงอยู่ แต่ท่านไม่ทราบ... จึงเกิดอัมพาตได้”

ภาวะความดันโลหิตสูง

เป็นสาเหตุที่ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว เกิดโรคอัมพาตได้มาก มีโอกาสเป็นอัมพาตมากกว่าคนปกติ ถึง 3-17 เท่า



● **กลุ่มความดันโลหิตปกติ**
ค่าความดันต่ำกว่า 120/80 มม.ปรอท

● **กลุ่มความดันโลหิตสูง**
ค่าความดันเท่ากับ หรือมากกว่า 140/90 มม.ปรอท

● **กลุ่มความดันโลหิตที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค**
ค่าความดันเท่ากับ 120-136/80-89 มม.ปรอท

ภาวะความดันโลหิตสูง **ภัยเงียบ** ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค!

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือ โรคหลอดเลือดสมอง

เป็นอาการของแขน ขาหรือหน้าซีกใดซีกหนึ่งชา อ่อนแรงหรือ เคลื่อนไหวลำบาก หรือเคลื่อนไหวไม่ได้ **อย่างทันทีทันใด** เกิดขึ้น จากหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองตีบตันหรือแตก ทำให้เนื้อสมอง ขาดอาหารและออกซิเจน เนื้อสมองเสียหาย ถ้าไม่รีบรักษาเนื้อสมอง จะตาย และส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายใต้การควบคุม ของสมองส่วนนั้น ดังนั้นอาการจึงเกิดขึ้นได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับ ตำแหน่งที่เกิดโรค

สัญญาณเตือนภัย!!!

1. ชาหรืออ่อนแรงครึ่งซีกที่หน้า หรือขา
2. เวียนศีรษะ หรือหมดสติ
3. ปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน
4. พูดไม่ชัด หรือลิ้นแข็ง
5. ตามัว หรือเห็นภาพซ้อน

ต้องรีบไปพบแพทย์ โดยด่วน!
เมื่อเกิดอาการ ซ้ำใดซ้ำหนึ่ง...
อย่างทันทีทันใด

ปัจจัยเสี่ยงที่ต้องระวัง

1. ภาวะหรือโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 3-17 เท่า
2. โรคเบาหวาน เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 3 เท่า
3. การสูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 2 เท่า
4. ไขมันในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 1.5 เท่า
5. โรคหัวใจ
6. ขาดการออกกำลังกาย
7. ผู้สูงอายุ

เคล็ดลับในการลดโอกาสเสี่ยง

- จำกัดปริมาณเกลือ โซเดียม และน้ำตาล ในอาหารทุกมื้อ
- กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัด
- หยุดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่
- ควบคุมน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพตามวัย เช่น ความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด และไขมัน
- ทำกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายวันละ 30 นาที 3-4 วัน/สัปดาห์
- สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกัน ปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริม สุขภาพทั้งกายและใจ

การป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต ใน เด็กวัยรุ่น

การออกกำลังกายและใจ

- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรเป็นตัวอย่างการเคลื่อนไหว โดยกิจกรรมทางกาย เช่น ออกกำลังกาย ทำงานบ้านร่วมกัน เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ จัดสวน เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ช่วยแม่จ่ายตลาด
- ควรลดชั่วโมงดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ให้ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน
- โรงเรียนควรกำหนดให้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ทุกครั้งในวิชาพลศึกษา และสุขศึกษา
- ฟ่อนคลายสมอง เช่น ฟีกนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ดูหนัง ฟังเพลง ทำงานอดิเรก
- จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น โรงเรียน ควรมีโรงยิม ลานกีฬา ที่ปลอดภัยวันนบุรี เป็นต้น

