

ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต



โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

โรคร้ายใกล้ตัวคุณ

โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หมายถึงภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้มีอาการของแขนขาหรือหน้า ชักใดชักหนึ่งขา อ่อนแรงหรือเคลื่อนไหวลำบาก หรือเคลื่อนไหวไม่ได้ อย่างทันทีทันใด ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตีบตัน หรือแตก จนเกิดการทำลาย หรือตายของเนื้อสมอง ทำให้สมองสูญเสียการควบคุมการทำงานของอวัยวะในร่างกาย อาการที่เกิดขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่ขาดเลือดไปเลี้ยง และความรุนแรงขึ้นอยู่กับการทำลายเนื้อสมอง

ประเภทของโรคหลอดเลือดสมอง

แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตัน (Ischemic Stroke) คือ มีการอุดตันของหลอดเลือดซึ่งอาจเกิดจากการที่มีก้อนเลือดจากหัวใจหรือก้อนไขมันจากหลอดเลือดที่คอมาอุดตันหลอดเลือดในสมองหรืออาจเกิดจากโรคของหลอดเลือดสมองเองเกิดการอุดตันหรือเกิดจากภาวะที่มีความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด (เลือดแข็งตัวง่ายกว่าปกติ) ทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือดได้

2. โรคหลอดเลือดสมองแตก (Hemorrhagic Stroke) โดยส่วนใหญ่มักเกิดในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมานานทำให้เกิดความผิดปกติที่หลอดเลือดเล็กๆในสมอง และเกิดการแตกของหลอดเลือด ก้อนเลือดจะไปกดเนื้อสมองทำให้ขาดออกซิเจนขาดอาหาร



ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต



ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิด

โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต



โรคความดันโลหิตสูง



โรคเบาหวาน



โรคอ้วน



สูบบุหรี่



ดื่มสุรา



โรคหัวใจ



การดำรงชีวิตแบบ
นั่งๆ นอนๆ



ภาวะเครียด



ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต



อาการของ โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

อาการมักเกิดอย่างรวดเร็วหรือทันทีทันใดเนื่องจากสมองขาดเลือดไปเลี้ยงทันที แต่ในบางครั้งอาจมีอาการแบบเป็นๆ หายๆ หรือค่อยๆ เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ในระยะเวลาอันสั้น

สัญญาณเตือนภัย!!!

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

ถ้าพบเห็นผู้มีอาการข้างต้นอย่างน้อย 1 อาการ ให้รีบไปโรงพยาบาลโดยด่วนภายใน 3 ชั่วโมง จะได้ช่วยรักษาชีวิตและสามารถฟื้นฟูกลับมาได้เป็นปกติหรือใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด





ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต

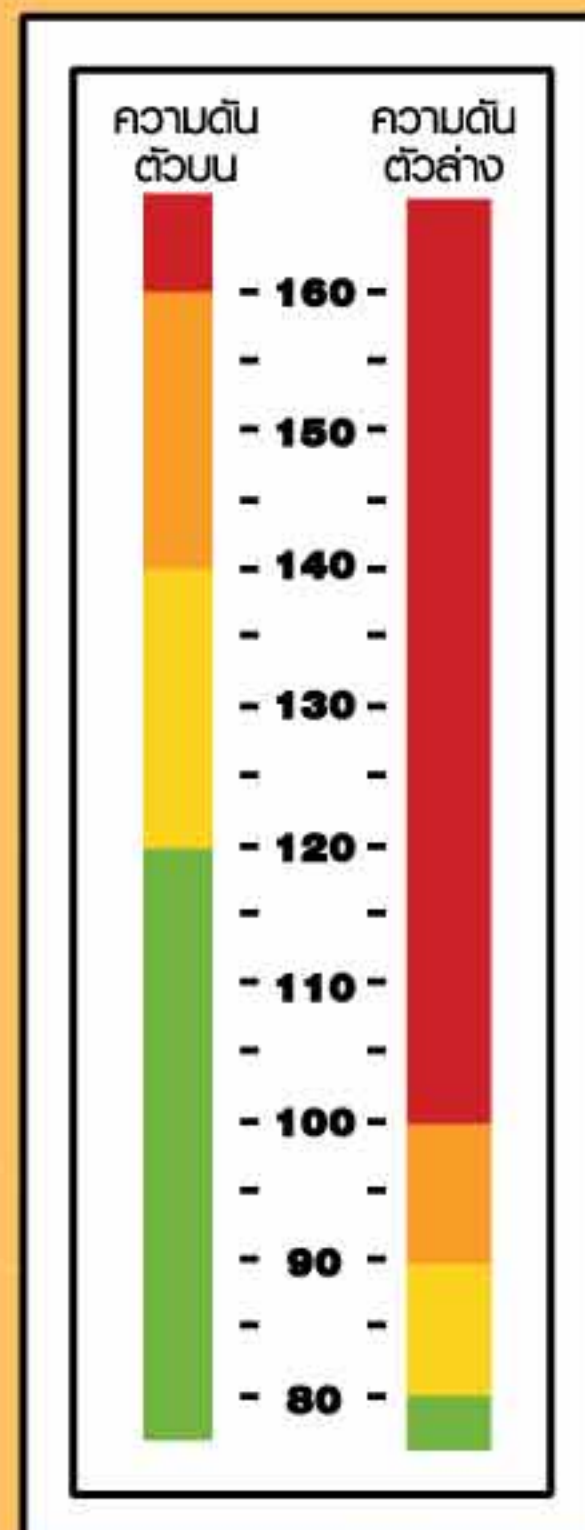


ความดันโลหิต คือ ?

แรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ค่าความดันมี 2 ค่า คือค่าความดันตัวบนเป็นความดันขณะที่หัวใจบีบตัวส่งเลือดออกจากหัวใจ และค่าความดันตัวล่างเป็นค่าความดันขณะหัวใจคลายตัว ความดันโลหิตมีหน่วยเป็นมิลลิเมตรปรอท

ระดับความดันเลือดสูงแค่ไหน คือระดับอันตราย?

สถานะ	ความดันตัวบน (SBP) (มิลลิเมตรปรอท)	ความดันตัวล่าง (DBP) (มิลลิเมตรปรอท)
ความดันเลือดสูง ขั้นที่ 2	ตั้งแต่ 160 ขึ้นไป	หรือ ตั้งแต่ 100 ขึ้นไป
ความดันเลือดสูง ขั้นที่ 1	140 - 159	หรือ 90 - 99
ระยะกำลังจะเป็นโรคความดันเลือดสูง	120 - 139	หรือ 80 - 89
ปกติ	น้อยกว่า 120	และ น้อยกว่า 80



โรคความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทยเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตเนื่องจากไม่มีอาการเตือน





ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง



อายุที่สูงขึ้นโดยเฉพาะ
มากกว่า 35 ปี



ขาดการรับประทาน
ผัก ผลไม้ หรือ
รับประทานน้อย



มีภาวะอ้วน



ดื่มสุรา



การมีวิถีชีวิตนั่งๆนอนๆ
ขาดการออกกำลังกาย



สูบบุหรี่ หรือ
รับควันบุหรี่มือสอง



รับประทานอาหารที่มี
เกลือ (โซเดียม) สูง หรือ
อาหารที่มีรสเค็มจัด
หวานจัด มันจัด



มีภาวะเครียด



ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต



ภาวะแทรกซ้อน อะไรบ้างเกิดจาก
ความดันโลหิตสูง



- สมอง** : อาจเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตกได้ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตทันที
- ตา** : อาจเกิดเลือดออกที่ตา ตามัวจนถึงตาบอดได้
- หัวใจ** : อาจเกิดหัวใจโตและหลอดเลือดหัวใจหนาตัวและแข็งขึ้น ทำให้เกิดหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจล้มเหลว
- หลอดเลือด** : อาจทำให้หลอดเลือดตีบแคบหรือโป่งพองมีผลให้เลือดไปเลี้ยงแขนขา และอวัยวะภายในน้อยลง เช่น อาจเดินไม่ได้ไกลเพราะปวดขาจากการขาดเลือด
- ไต** : อาจเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง ซึ่งนำไปสู่การสะสมของสารพิษในร่างกายอาจถึงตายได้



ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต



ร่างกายต้องการ โซเดียม มากน้อยเพียงใด

ข้อกำหนดสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ที่จัดทำโดยกระทรวงสาธารณสุขระบุว่าไม่ควรบริโภคโซเดียมเกินกว่า 2400 มิลลิกรัมต่อวัน แต่จากการสำรวจพบว่าปัจจุบันคนไทยมีการบริโภคโซเดียมมากกว่าความต้องการของร่างกาย ซึ่งปริมาณโซเดียมที่มากเกินไปส่วนใหญ่มาจากอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป อาหารหมักดอง ขนมขบเคี้ยว และที่สำคัญคือเครื่องปรุงรสต่างๆ

อาหารอะไรบ้างที่มีโซเดียม

<p>เฉลี่ย 2000 มิลลิกรัม</p> 	<p>เกลือ 1 ช้อนชา ปลา 30 กรัม ปลา-กุ้งจ่อม 100 กรัม</p>	<p>เส้นเล็กเนื้อเปื่อยน้ำ 1 ชาม ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง 1 ชุด</p>
<p>เฉลี่ย 1500 มิลลิกรัม</p> 	<p>ข้าวพัดกระเพรา 1 จาน ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน บะหมี่สำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง 1 ซอง หอยลายทอดบรรจุกระป๋อง 100 กรัม</p>	<p>ยำหมูยอ 1 จาน (120 กรัม) ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ 1 จาน ขนมจีนน้ำยา 1 จาน</p>
<p>เฉลี่ย 1000 มิลลิกรัม</p> 	<p>น้ำปลา / ซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ หน่อไม้ดอง 100 กรัม ข้าวหมูแดง 1 จาน ข้าวยา 1 จาน</p>	<p>ข้าวหมกไก่ 1 จาน พริกทอด 100 กรัม แตงกวาดอง 100 กรัม โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง 1 ถ้วย</p>
<p>เฉลี่ย 750 มิลลิกรัม</p> 	<p>เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา ปลาเส้น 1 ซอง (30 กรัม) ขนมจีนซาวน้ำ 1 จาน ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า 1 จาน</p>	<p>ตั้งอ่าว 1 ช้อนโต๊ะ ปลากระป๋อง / ซาร์ดีน 1 กระป๋อง ยำวุ้นเส้น 1 จาน (110 กรัม) ลาบปลาสด 1 จาน (150 กรัม)</p>
<p>เฉลี่ย 500 มิลลิกรัม</p> 	<p>เต้าหู้ยี้ 1 ช้อนโต๊ะ ปลาแพนอบ 1 ซอง (30 กรัม) เนยแข็ง (ชีส) 30 กรัม หอยแครงสด 100 กรัม</p>	<p>ปลากระป๋อง 1 ตัว (50 กรัม) ยำปลา 1 จาน (110 กรัม) ยำถั่วพู 1 จาน (110 กรัม) น้ำพริก / น้ำมะเขือเทศ 1 กระป๋อง (180 ซีซี)</p>
<p>เฉลี่ย 250 มิลลิกรัม</p> 	<p>ไข่เค็ม 1 ฟอง ขนมปังไส้ต่างๆ 1 ชิ้น (80 กรัม) กุ้ง (ไม่ปรุงรส) 2 ช้อนโต๊ะ เห็ดในน้ำเกลือบรรจุกระป๋อง 100 กรัม</p>	<p>น้ำพริกเผา 1 ช้อนโต๊ะ ข้าวเกรียบกุ้ง 30 กรัม ไส้กรอก / หมูยอ 30 กรัม</p>
<p>เฉลี่ย 120 มิลลิกรัม</p> 	<p>ไข่ต้ม 1 ฟอง เนย / มาร์การีน 1 ช้อนโต๊ะ เนื้อปลา (ไม่ปรุงรส) 2 ช้อนโต๊ะ มันฝรั่งทอด (ไม่ใส่เกลือ) 30 กรัม</p>	<p>นมสด 1 แก้ว ขนมปังปอนด์ 1 แผ่น ถั่วอบกรอบ 30 กรัม</p>
<p>เฉลี่ย 50 มิลลิกรัม</p> 	<p>ข้าวสวย 2 ถ้วย พริกสด ผลไม้อบกรอบ 30 กรัม</p>	<p>เนื้อหมู / ไก่ (ไม่ปรุงรส) 2 ช้อนโต๊ะ ผลไม้สด</p>

ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต



ปฏิบัติการ ลดเค็ม เพิ่มสารพัดผัก ป้องกันความดันโลหิตสูง



1. รับประทานอาหารรับประทาน พริกมารับประทานอาหารที่มีรสชาติพอเหมาะ: ไม่เค็ม
2. ลดการใช้เน้ปลา เกลือและเครื่องปรุงรส หันมาใช้เครื่องเทศและสมุนไพรแทน เช่น หัวหอม กระเทียม ขิง พริกไทย มะนาว พงกระหรี่ แทน
3. ไม่วางเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น เน้ปลา ซอส ซีอิ๊วขาว ไขมันดี:อาหาร

4. เลือกซื้อผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่สดใหม่มาปรุงอาหารรับประทานเอง แทนการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง พักดอง และอาหารสำเร็จรูป
5. ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้งและเลือกซื้ออาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูปที่มีปริมาณโซเดียมต่ำหรือน้อย
6. เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากขึ้น ควรทานผักสด 5 กัพพี/วัน กรณีเป็นผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน



7. ออกกำลังกายประมาณวันละ 30 นาทีขึ้นไป 5 วัน/สัปดาห์ หรือทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง
8. ทำจิตใจให้สบาย ควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท
9. จำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม ไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 แก้วสำหรับผู้หญิง หรือ 2 แก้วสำหรับผู้ชาย และไม่ควรดื่มทุกวัน
10. งดสูบบุหรี่ และ หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่
11. สังเกตอาการเตือน และรู้จักความดันโลหิตของตัวเอง คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพ อย่างน้อยปีละครั้ง








ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต



การปฏิบัติเพื่อป้องกัน
โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
ในทุกวัยตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่

-  พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรเป็นตัวอย่างการเคลื่อนไหว โดยมีกิจกรรมทางกายตามความเหมาะสม เช่น ทำงานบ้านร่วมกัน เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ จัดสวน เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก รำไม้พลอง โยคะ ฯลฯ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้งเกือบทุกวัน
-  ลดชั่วโมงดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน
-  โรงเรียนควรกำหนดให้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกกำลังกายทุกครั้งในวิชาพลศึกษา สุขศึกษา
-  จัดการความเครียดในแต่ละวัน พ่อนคลายสมอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง คุยกับเพื่อน ทำงานอดิเรก พักนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
-  โรงเรียน หรือชุมชน จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น มีลานกีฬา หรือโรงยิม ที่ปลอดภัยวันพีช และบุหรี พร้อมเครื่องเล่นกีฬา



ลดเค็ม ลดความดัน

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต



การปฏิบัติเพื่อป้องกัน
โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
ในทุกวัยตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่

+ พักนิสัย “ชิมก่อนเติม กินอาหารรสชาติพอดี” หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและเกลือปริมาณมาก เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ผลไม้รสหวานจัด เครื่องปรุงรส (น้ำปลา เกลือ น้ำจิ้ม พงชูรส) อาหารสำเร็จรูป ของหมักดอง (น้ำตาล ไม่เกิน 4-6 ช้อนชา/วัน เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน) ลดอาหารไขมันอาหารที่มีคลอเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ กุ้ง ปลาหมึก หนังกุ้ง ขาหมูของทอด น้ำมันหมู

+ เพิ่มการกินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัดเพราะมีกากใยอาหารช่วยในการขับถ่าย โดยกินผักหลากหลายสีและผลไม้ เช่น มะละกอ ฟรุ้ง ชมพู ส้ม (ผักสด 5 กั้วพี/วัน ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน)

+ ปฏิเสธการสูบบุหรี่ ส่วนผู้ที่สูบต้องเลิกบุหรี่
+ ลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ (ผู้ใหญ่ ชาย ไม่เกิน 2 แก้ว/วัน หญิง ไม่เกิน 1 แก้ว/วัน)



+ ควบคุมให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

- ▶ เด็กใช้เกณฑ์การเจริญเติบโตตามวัย
- ▶ ผู้ใหญ่ค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ระหว่าง 18.5 - 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

คำนวณโดยใช้สมการ

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)} \times \text{ส่วนสูง(เมตร)}}$$

(ผู้ใหญ่ รอบเอวชายน้อยกว่า 90 เซนติเมตร รอบเอวหญิงน้อยกว่า 80 เซนติเมตร)



+ ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรไปรับการคัดกรองเบาหวาน และความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง