

ประเด็นสารรณรงค์วันอัมพาตโลก ปี ๒๕๖๐

กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

อัมพาต หรือ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลก องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization: WSO) รายงานว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ ๒ ของโลก มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองทั่วโลก ๑๗ ล้านคน และเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน ๖.๕ ล้านคน สำหรับในประเทศไทย โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุของโรคที่ก่อให้เกิดความสูญเสียอันเนื่องมาจากการตายก่อนวัยอันควรสูงเป็นอันดับ ๑ ในเพศหญิงและสูงเป็นอันดับ ๒ ในเพศชาย จากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองต่อประชากรแสนคน ในภาพรวม ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ – ๒๕๕๙ เท่ากับ ๓๘.๖๓, ๔๓.๒๘ และ ๔๓.๕๔ ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า อัตราตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองนั้นเพิ่มขึ้นทุกปี และยังพบว่า โรคหลอดเลือดสมองมีอัตราการตายมากกว่าโรคเบาหวานและโรคหัวใจขาดเลือดเป็น ๑.๕ – ๒ เท่าตัว

จากสถานการณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นภัยที่กำลังคุกคามประชากรทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ทั้งนี้เพราะโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ และยังเป็นโรคที่สามารถเกิดได้กับประชากรทุกคนและทุกวัย ผู้ที่รอดชีวิตจากโรคนี้จะได้รับผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ในผู้ป่วยบางรายเกิดความพิการกลายเป็นภาระให้กับคนในครอบครัว ทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ จึงเป็นปัญหาที่ทุกคนควรตระหนักและร่วมกันดูแลป้องกัน โดยในปี ๒๕๖๐ องค์การอัมพาตโลก ได้กำหนดประเด็นสำคัญในการรณรงค์แก่ประชาชน ครอบครัว ชุมชน รวมทั้งภาครัฐ ให้มีความตระหนักและร่วมกันป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โดยเน้นการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง การสังเกตสัญญาณเตือนของโรค แนวทางการรับบริการเมื่อพบอาการของโรค และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อนำไปใช้ในการดูแลป้องกัน ลดปัจจัยเสี่ยง ลดความพิการและเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองต่อไป

รณรงค์วันอัมพาตโลก

องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization: WSO) ได้กำหนดให้วันที่ ๒๙ ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันอัมพาตโลก (World Stroke Day) และกำหนดประเด็น (Theme) การรณรงค์วันอัมพาตโลกในปี ๒๕๖๐ คือ

“Save a life - know the warning signs of stroke.”

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดคำขวัญในการรณรงค์วันอัมพาตโลกปี ๒๕๖๐ คือ

“อัมพาต...รู้ (สัญญาณเตือน) เร็ว...รอด (ตาย) เร็ว”

โรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองเป็นภาวะที่สมองขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง ทำให้สมองหยุดทำงานเฉียบพลัน มาจากอาการขาดอาหารและเลือดไปเลี้ยงสมอง ส่งผลให้เซลล์สมองตายในที่สุด ทำให้เกิดอาการชาที่ใบหน้า ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด แขน ขา ข้างใดข้างหนึ่งอ่อนแรง เคลื่อนไหวไม่ได้หรือเคลื่อนไหวลำบากอย่างทันทีทันใด เป็นนาทีหรือเป็นชั่วโมง แบ่งเป็น ๒ ประเภทตามลักษณะที่เกิด คือ โรคสมองตีบหรือตัน (Ischemic stroke) และโรคหลอดเลือดสมองแตก (Hemorrhagic stroke)

อาการของสมองขาดเลือดชั่วคราว อาจพบเพียง ๑ อาการ หรือมากกว่า ๑ อาการ ดังนี้

๑. การอ่อนแรงของหน้า แขน หรือขาซีกเดียว
๒. สับสน พูดลำบาก พูดไม่รู้เรื่อง มีปัญหาการพูด
๓. การมองเห็นลดลง ๑ หรือทั้ง ๒ ข้าง
๔. มีปัญหาด้านการเดิน มึนงง สูญเสียการสมดุลการเดิน

สัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมองคือ “F.A.S.T” มาจาก

F = Face เวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก
A = Arms ยกแขนไม่ขึ้น ๑ ข้าง
S = Speech มีปัญหาด้านการพูดแม้ประโยคง่ายๆ พูดแล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง
T = Time ถ้ามีอาการเหล่านี้ ให้รีบไปโรงพยาบาลโดยด่วน ภายใน ๓ ชั่วโมง จะได้ช่วยรักษาชีวิตและสามารถฟื้นฟูกลับมาได้เป็นปกติหรือใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด

ผู้ที่มีอาการดังกล่าว โทรสายด่วน ๑๖๖๙ ให้บริการฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมงทั่วประเทศ

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง

๑. ความดันโลหิตสูง
๒. ออกกำลังกายน้อย
๓. การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม
๔. ไขมันในเลือดสูง
๕. ดัชนีมวลกาย และรอบเอวเกิน
๖. สูบบุหรี่
๗. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๘. ไม่มีการป้องกันการเกิดหัวใจเต้นพริ้ว
๙. โรคเบาหวาน
๑๐. ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ ในประชากรที่มีรายได้น้อย

แนวทางในการดำเนินงานกิจกรรมของสถานบริการสาธารณสุข ดังนี้

๑. จัดรณรงค์หรืออินทรรศการหรือกิจกรรมเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองแก่กลุ่มเป้าหมายตามความเหมาะสม
๒. สร้างและเพิ่มความตระหนักรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองให้แก่ผู้รับบริการ
๓. สื่อสารความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองให้ตระหนักถึงสาเหตุ อากาการ การดูแลรักษา และเชิญชวนให้ร่วมรณรงค์ป้องกัน และหากพบผู้ใดมีอาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมองสามารถให้การดูแลและส่งรักษาได้ทันที
๔. สถานบริการสาธารณสุข ควรจัดให้มีหน่วยงานที่ดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบและครอบคลุมในทุกระดับ ทั้งในบุคคล ครอบครัว รวมถึงผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
๕. โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ควรจัดหน่วยดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง หรืออาจจัดเป็นมุมดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเป็นการเฉพาะ
๖. สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมในการป้องกัน และลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

แนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคหลอดเลือดสมองสำหรับประชาชน

๑. เลือกรับประทานเมนูอาหารสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ครบหมู่พอดี พอเหมาะ กินผักและผลไม้อย่างน้อย ๕ ส่วน/วัน หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารไขมันสูง และลดการรับประทานอาหารหวาน และเค็มลง
๒. ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม โดยค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ระหว่าง ๑๘.๕ - ๒๕ กิโลกรัม/ ตารางเมตร คุมรอบเอวในเพศไม่เกิน ๙๐ เซนติเมตร และเพศหญิงไม่เกิน ๘๐ เซนติเมตร
๓. ดำเนินวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวและกระฉับกระเฉง และควรออกกำลังกายอย่างน้อยที่สุด ๓๐ นาที
๔. หยุดสูบบุหรี่ หรือหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่
๕. หลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยเพศชายควรดื่มไม่เกิน ๒ แก้วมาตรฐาน/ วัน เพศหญิงควรดื่มไม่เกิน ๑ แก้วมาตรฐาน/ วัน
๖. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม
๗. ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอทุกปี อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือปัจจัยเสี่ยงให้ตรวจสุขภาพ โดยเฉพาะวัดความดันโลหิต มากกว่า ๑ ครั้ง/ ปี
๘. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคเบาหวาน ควรดูแลรักษาสุขภาพตามที่แพทย์หรือพยาบาลแนะนำ รับประทานยาและไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอตามแผนการรักษา

คำแนะนำสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการรณรงค์วันอัมพาตโลกปี ๒๕๖๐

๑. จัดรณรงค์ หรือจัดนิทรรศการเพื่อเพิ่มความตระหนักให้ประชาชนเรียนรู้สัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง และดึงชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม เช่น การให้ อสม.จัดกิจกรรมรณรงค์สื่อสารความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง และทราบวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเบื้องต้น

๒. จัดรณรงค์การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองสำหรับประชาชนทั่วไป และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง) เพื่อให้คำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการจัดการตนเองที่ถูกต้องสามารถ Download Thai CV Risk Score ได้ทั้งหมด ๓ ช่องทาง

๑) ตารางสีประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด Thai CV risk score ของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

๒) โปรแกรม Thai CV Risk Score ของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ทางลิงค์ <http://med.mahidol.ac.th/cvmc/thaicv/>

๓) Application Thai CV risk calculator ของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ทางระบบปฏิบัติการ IOS และ Android

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มยุทธศาสตร์และแผนงานสำนักโรคไม่ติดต่อ. (2559). รายงานประจำปีสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข 2559. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
ในพระบรมราชูปถัมภ์.

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2560). รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย

พ.ศ. 2557. นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2559) การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน

และความดันโลหิตสูง. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
ในพระบรมราชูปถัมภ์.

RAMA Channel. (2560) ทำความเข้าใจ โรคหลอดเลือดสมองและภาวะสมองเสื่อม. เข้าถึงได้จาก

<http://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/>

World Stroke Organization: (WSO). Campaign Advocacy Brochures 2017. Retrieved from

http://www.worldstrokecampaign.org/images/wsd-2017/brochures-2017/WSD_brochure_FINAL_sponsor_.pdf

สำนักโรคไม่ติดต่อ

“อัมพาต รู้ (สัญญาณเตือน) เร็ว...รอด (ตาย) เร็ว”