

“ทำไมจึงเป็น อัมพาต”

“ท่านมีปัจจัยเสี่ยงสำคัญ แอบแฝงอยู่ แต่ท่านไม่ทราบ... จึงเกิดอัมพาตได้”

ภาวะความดันโลหิตสูง

เป็นสาเหตุที่ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว เกิดโรคอัมพาตได้มาก มีโอกาสเป็นอัมพาตมากกว่าคนปกติ ถึง 3-17 เท่า

☒ กลุ่มความดันโลหิตสูง

ค่าความดันเท่ากับ หรือมากกว่า 140/90 มม.ปรอท

☒ กลุ่มความดันโลหิตที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค

ค่าความดันเท่ากับ 120-136/80-89 มม.ปรอท

☒ กลุ่มความดันโลหิตปกติ

ค่าความดันต่ำกว่า 120/80 มม.ปรอท

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือ โรคหลอดเลือดสมอง

เป็นอาการของแขน ขาหรือหน้าซีกใดซีกหนึ่งขา อ่อนแรงหรือเคลื่อนไหวลำบาก หรือ เคลื่อนไหวไม่ได้ **อย่างทันทีทันใด** เกิดขึ้นจากหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองตีบตันหรือแตก ทำให้เนื้อสมองขาดอาหารและออกซิเจน เนื้อสมองเสียหาย ถ้าไม่รีบปรึกษาเนื้อสมองจะตาย และส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายใต้การควบคุมของสมอง

สัญญาณเตือนภัย !!

- ☒ ชาหรืออ่อนแรงครึ่งซีกที่หน้า หรือขา
- ☒ เวียนศีรษะ หรือหมดสติ
- ☒ ปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน
- ☒ พูดไม่ชัด หรือลิ้นแข็ง
- ☒ ตามัว หรือเห็นภาพซ้อน

ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน!



ปัจจัยเสี่ยงที่ต้องระวัง

- ☒ ภาวะหรือโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 3-17 เท่า
- ☒ โรคเบาหวาน เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคจากคนปกติถึง 3 เท่า
- ☒ การสูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 2 เท่าจากคนปกติ
- ☒ ไขมันในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 1.5 เท่าจากคนปกติ
- ☒ โรคหัวใจ, ขาดการออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ

เคล็ดลับในการลดโอกาสเสี่ยง

- ☒ จำกัดปริมาณเกลือ ไขมัน และน้ำตาล ในอาหารทุกมื้อ กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัด
- ☒ หยุดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่
- ☒ การควบคุมน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพตามวัย เช่น ความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด และไขมัน
- ☒ ทำกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายวันละ 30 นาที 3-4 วัน / สัปดาห์
- ☒ สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและจิตใจ

การป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาตในเด็กวัยรุ่น

- ☒ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรเป็นตัวอย่างการเคลื่อนไหวโดยกิจกรรมทางกาย เช่น ออกกำลังกาย ทำงานบ้าน ร่วมกันเดินขึ้นลงบันได แทนการใช้ลิฟต์ จัดสวน เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ช่วยแม่จ่ายตลาด
- ☒ ควรลดชั่วโมงดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ให้ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน
- ☒ โรงเรียนควรกำหนดให้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกกำลังกายทุกครั้งในวิชาพลศึกษา และสุขศึกษา
- ☒ ผ่อนคลายสมอง เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก เข้า-ออก ดูหนัง ฟังเพลง ทำงานอดิเรก
- ☒ โรงเรียน ควรมีโรงยิม ลานกีฬาที่ปลอดภัย วันหยุด

การป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาตในวัยผู้ใหญ่

❏ ผักนิตย “ชิมก่อนเติม กินอาหารรสชาติพอดี” คนที่ชินรสหวาน รสเค็ม ต้องค่อยๆ ลดปริมาณลงมา ให้อีกคนอื่นช่วยชิมหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล และเกลือในปริมาณมาก เช่นผลไม้ รสจัด น้ำอัดลม น้ำปลา อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปของหมักดอง

น้ำตาล (ไม่เกิน 5 ช้อนชา / วัน) เกลือ (ไม่เกิน 1 ช้อนชา / วัน)

❏ เด็กบุหรี ลดปริมาณแอลกอฮอล์

ชายไม่ เกิน 2 แก้ว / วัน หญิงไม่เกิน 1 แก้ว / วัน

❏ ควบคุมให้มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมดังนี้

รอบเอวหญิงไม่เกิน 80 ซม. รอบเอวชายไม่เกิน 90 ซม.

❏ กินผักผลไม้ (รสไม่หวานจัด) เพราะมีกากใยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย เช่น มะละกอ ฝรั่ง ชมพู

ผักสด 5 ทัพพี/วัน ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน

❏ เคลื่อนไหวออกกำลังกาย เช่น เดิน แอโรบิก เดินเร็ว วิ่งว่ายน้ำ จักรยาน โยคะ อย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน และสม่ำเสมอ

❏ จัดการความเครียดในแต่ละวัน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง คุยกับเพื่อนทำงานอดิเรก ทำสมาธิ

❏ ผู้ที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป ควรตรวจเช็คร่างกาย วัดความดัน ตรวจน้ำตาลในเลือดอย่างน้อยปีละครั้ง

❏ ควบคุมค่าความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในค่าปกติอยู่เสมอ นั่นคือ

ค่าความดันโลหิตปกติ น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

ค่าน้ำตาลปกติ น้อยกว่า 100 มิลลิกรัม /เดซิลิตร



ถึงแม้เกลือ จะมีความสำคัญต่อร่างกาย แต่การบริโภคเกลือมากเกินไป จะมีผลเสียต่อร่างกาย (ไม่ควร บริโภคเกิน 2,300 มก. / วัน หรือ 1 ช้อนชา / วัน) เพราะการกินเค็มจะทำให้ระดับความดันสูงขึ้นและไตทำงานหนักมากขึ้นในการขับโซเดียม ออกจากร่างกาย การรับประทานผัก และผลไม้รสไม่หวานจัด ช่วยให้เกิดความสมดุลของแร่ธาตุในร่างกาย

เคล็ดลับป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

“ลดเค็ม ลดความดัน ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต”



เจ็บป่วย ถูกเงิน บริการตลอด 24 ชั่วโมง

ความดันโลหิตสูง
ภัยเงียบ!
ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค



อัมพฤกษ์
อัมพาต



โรงพยาบาลร้อยเอ็ด-ชนบุรี

โทร. 0-4352-7191, 0-4352-7199

โทรสาร. 0-4352-7208-9

คุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ