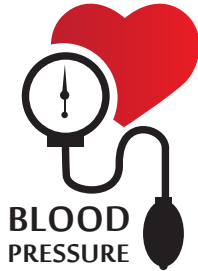


โรคหลอดเลือดสมองป้องกันได้ (Stroke)

90% ของโรคหลอดเลือดสมอง สามารถป้องกันได้
ถ้าท่านปฏิบัติตามหลัก ดังต่อไปนี้

ปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันได้

- **ควบคุมระดับความดันโลหิต :** รักษาโรคความดันโลหิตสูง ควบคุมความดันโลหิตไม่ควรเกิน 130/80 mmHg



- **งดสูบบุหรี่ :** คนสูบบุหรี่มีโอกาเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง ถึง 2 เท่า ดังนั้นผู้ที่สูบบุหรี่หรืออาจพบแพทย์ร่วมกับการใช้ยา เข้ากลุ่มบำบัดหรือ สายด่วน โทร.1600



- **ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด :** ไม่ควรเกิน 140 mg/dl ในผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมน้ำตาลสะสม (HbA1C) ให้ต่ำกว่า 6.5 mg%

- **ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด :** คือคอเลสเตอรอลโดยรวมในเลือดน้อยกว่า 200 mg/dl

- **ควบคุมน้ำหนัก :** ค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI ควรน้อยกว่า 25



โรคหลอดเลือดสมองป้องกันได้ (Stroke)

- **ตรวจ EKG :** หากคุณมีอายุมากกว่า 50 ปี ควรตรวจเช็คหัวใจด้วยเครื่องไฟฟ้าวัดหัวใจ EKG เมื่อคุณมีสัญญาณของหัวใจเต้นพริ้ว การเคลื่อนไหวจังหวะหัวใจไม่สม่ำเสมอ (atrial fibrillation) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง จึงควรได้รับการรักษาเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง



- **งดแอลกอฮอล์**

- **รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ :**

ด้วยการลดเกลือ เน้นไขมันต่ำ และอาหารที่มีเส้นใยสูง กล่าวคือ ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม โดยรับประทานโซเดียมไม่เกิน 2,300



มิลลิกรัมต่อวัน น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งควรใช้เป็นไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันโคโนล่า น้ำมันรำข้าว ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำมันจากปลา เป็นต้น



หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลาหมึก ไข่ปู หนั๋งสัตว์ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล กะทิ น้ำมันจากสัตว์ เป็นต้น อีกทั้งรับประทานผักและผลไม้มากกว่า 5 ทัพพีต่อวัน และควรรับประทานผักสดส่วนเป็นครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร

โรคหลอดเลือดสมองป้องกันได้ (Stroke)

- **ออกกำลังกาย :** ออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน



- **ผ่อนคลายความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ**



- **ติดตามการรักษาหากมีโรคประจำตัว :** ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และมาตรวจติดตามอย่างสม่ำเสมอ

ปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันไม่ได้

- **อายุ :** เมื่ออายุมากขึ้น หลอดเลือดก็จะเสื่อมตามไปด้วย โดยผิวชั้นในของหลอดเลือดจะหนาและแข็งขึ้นจากการที่มีไขมันและหินปูนมาเกาะ รูที่เลือดไหลผ่านจะแคบลงเรื่อย ๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง สมองตีบ อุดตันหรือแตกได้

- **เพศ :** พบว่าเพศชายมีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองสูงกว่าเพศหญิง



- **พันธุกรรม**

โรคหลอดเลือดสมองป้องกันได้ (Stroke)

หากท่านพบว่าตัวท่านหรือบุคคลใดมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ควรปฏิบัติดังนี้

- โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล ที่หมายเลข 1669 (ศูนย์นเรนทร)

- นำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ที่สุดหรือโรงพยาบาลที่มีช่องทางเร่งด่วนสำหรับดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเฉียบพลัน (Acute Stroke Fast Track)



โรงพยาบาลศิริราชมีช่องทางเร่งด่วนสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเฉียบพลัน (Acute Stroke Fast Track) พร้อมบริการทุกท่านตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ

1669

Stroke

ตีบ ตัน แตก ตาย

1669

จัดทำโดย

- ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
นางสาวนลินนาฏ ธนบุญสุทธิ
นางสาวพิมพ์สุภาวชิณี ธนะวงค์
หน่วยพยาบาลด้านป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก
- ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช (Siriraj Stroke Center)
นางสาวมนันชยา กองเมืองปัก

ที่ปรึกษา

- นายแพทย์สงคราม โชติกอนนุชิต
- รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ยงชัย นิละนนท์
สาขาวิชาประสาทวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2560
รหัสหน่วยงาน HP
สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537



ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคหลอดเลือดสมองป้องกันได้ (Stroke)
โครงการพัฒนาชุดความรู้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง



โดยความร่วมมือระหว่าง

- ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
- ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช
- งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI HP1002160