

## ทานอาหารหลากหลาย ออกกำลังกาย คลายเครียดป้องกันโรคหลอดเลือดสมองตีบ

เภสัชกรกิติยศ ยศสมบัติ  
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
www.osotsala-chula.com  
21 มกราคม 2554

โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาตเป็นโรคที่อันตรายร้ายแรงถึงแก่ชีวิต และสร้างความลำบากให้แก่ผู้ป่วยและญาติที่ต้องรับภาระเลี้ยงดู อย่างไรก็ตามโรคน่ากลัวเช่นนี้กลับเป็นโรคที่ป้องกันได้ง่ายเพียงเราดูแลเอาใจใส่ร่างกาย เลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายในสัดส่วน ปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และผ่อนคลายอารมณ์ ความตึงเครียดจากชีวิตการทำงาน

โรคหลอดเลือดสมองแบ่งได้เป็นสองกลุ่มโรค คือหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน ซึ่งทำให้เนื้อสมองส่วนที่รับเลือดจากหลอดเลือดที่มีปัญหาเกิดการขาดเลือดจนเนื้อสมองตายและอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเกิดโรคขึ้นจากหลอดเลือดสมองแตก ทำให้มีตำแหน่งเลือดออกในสมอง เกิดเลือดคั่งและเบียดเนื้อสมองอื่นๆ ให้เกิดการขาดเลือดตามมาได้

อาการของโรคหลอดเลือดสมองสามารถสังเกตได้ง่ายๆ และประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะท่านที่มีผู้สูงอายุที่บ้านยิ่งควรต้องจดจำ หากเกิดอาการผิดปกติเหล่านี้ขึ้นควรรีบไปตรวจวินิจฉัยที่โรงพยาบาลโดยเร็วได้แก่

- อาการแขนขาซีกใดซีกหนึ่งอ่อนแรงผิดปกติ
- มีอาการชาครึ่งซีก เวียนศีรษะร่วมกับเดินเซ
- ตามัวหรือเห็นภาพซ้อนซึ่งไม่เคยเป็นมาก่อน
- ลึ้นแข็งพูดไม่ชัดหรือกลืนน้ำลายลำบาก
- ปวดศีรษะมากร่วมกับอาเจียน ซึมเศร้าหรืออารมณ์เปลี่ยนแปลงโดยไม่รู้ตัว

การรักษาโรคหลอดเลือดสมองนั้นมีหลายเทคนิควิธีขึ้นกับอาการและความรุนแรงของผู้ป่วยแต่ละราย สำหรับผู้ป่วยบางราย การรักษาอาจเป็นเพียงการใช้ยาละลายลิ่มเลือดร่วมกับการพักสังเกตอาการที่โรงพยาบาล ในขณะที่บางรายอาจต้องได้รับการผ่าตัดซึ่งมีความยุ่งยากซับซ้อน อย่างไรก็ตามพบว่าหลังจากเกิดอาการผิดปกติขึ้นและได้ออกจากโรงพยาบาลแล้ว ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีความจำเป็นต้องรับยาอย่างต่อเนื่องระยะยาวรวมทั้งต้องการกายภาพบำบัดเพื่อช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพกายให้กลับมาใช้งานได้ใกล้เคียงปกติ

ด้วยเหตุที่โรคหลอดเลือดสมองมีความร้ายแรงถึงเพียงนี้ การรักษาที่ดีที่สุดอีกวิธีหนึ่งจึงเป็นการป้องกันการเกิดโรคนี้ตั้งแต่ต้น โดยมีหลักการง่ายๆ ดังนี้

- ตรวจวัดค่าความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ถ้าพบว่ามีความดันโลหิตสูงกว่าค่าปกติ ก็ต้องพยายามควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ปกติซึ่งบางรายอาจจำเป็นต้องใช้ยา
- งดสูบบุหรี่
- ตรวจค่าระดับน้ำตาลในเลือดและระดับไขมันในเลือดอย่างน้อยปีละครั้ง หากพบว่าค่าสูงกว่าปกติ ควรเร่งปรึกษาแพทย์และรับการรักษาให้ค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม อาหารหวาน อาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารมัน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงและอาหารจำพวกขนมอบและเนยซึ่งมีไขมันชนิดไม่ดีต่อหลอดเลือด
- เพิ่มอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ได้แก่ผัก ผลไม้โดยเลือกรับประทานให้หลากหลาย เปลี่ยนแหล่งของโปรตีนจากเนื้อแดงเป็นเนื้อขาวเช่นปลาหรือไก่
- งดหรือจำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยที่สุดเท่าที่เป็นได้
- ออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลาง อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ วันละ 10-15 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- ผ่อนคลายจิตใจ ฝึกสมาธิ เลี่ยงความเครียด และความวิตกกังวล
- พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ.