

แนวทางในการป้องกัน และควบคุมโรคหลอดเลือดสมอง

- 1 เรียนรู้สัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) อาจพบเพียง 1 อาการ หรือมากกว่า 1 อาการ ดังนี้
 - 1 ใบหน้าอ่อนแรง หรือหน้าเบี้ยว
 - 2 สับสน พูดลำบาก พูดไม่ชัด
 - 3 ตาข้างใดข้างหนึ่งมัวหรือมองไม่เห็น
 - 4 มีอาการมึนงง เดินเซ เสียศูนย์

หรือใช้ ตัวย่อช่วยจำ "F.A.S.T." มาจาก

Face

F  เวลาอัมพว่ามีมุมปากข้างหนึ่งตก


Arm

A  ยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง

Speech

S  พูดไม่ชัด พูดลำบาก พูดไม่ได้

Time

T  ผู้มีอาการดังกล่าวต้องรีบไปโรงพยาบาล ให้เร็วที่สุดหรือภายใน 3 ชั่วโมง เพราะ การรักษาที่ทันท่วงทีจะช่วยลดความเสี่ยง ของความพิการที่อาจจะเกิดขึ้นและรักษา ชีวิตของผู้ป่วยไว้ได้

- 2 ทราบและจำค่าความดันโลหิต (BP <120/80 มม.ปรอท) ระดับน้ำตาลในเลือด (FPG <100 มก./ดล.) และระดับ คอเลสเตอรอล (LDL <130 มก./ดล.) ของตนเอง



- 3 การเลือกบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลี่ยงอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม และควรเพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร



- 4 ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



- 5 ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ



- 6 งด/ลดการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม ของแอลกอฮอล์



- 7 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี



โรคหลอดเลือดสมอง



STROKE

(อัมพฤกษ์ อัมพาต)



ท่านที่มีอาการดังกล่าวสามารถโทรสายด่วน 1669 ให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ทั่วประเทศ