

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)



โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เป็นภาวะที่เลือดไม่สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ ส่งผลให้สมองขาดเลือดและออกซิเจน และหากไม่ได้รับการรักษาให้ทันเวลา อาจทำให้เซลล์สมองค่อยๆ ตายลง สาเหตุการเกิดโรค มาจากความผิดปกติของหลอดเลือดสมอง เนื่องด้วยหลอดเลือดมีปัญหาและหลอดเลือดนั้นอาจจะตีบ ตันหรือแตก ทำให้เกิดปัญหาสมองขาดเลือด และทำให้สูญเสียการควบคุมร่างกาย

ทั้งนี้โรคหลอดเลือดสมอง มักพบได้ในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว อาทิ เบาหวาน , ความดันโลหิตสูง และผู้ที่ไขมันในเลือดสูง หรือมีลักษณะที่เป็นโรคอ้วน รวมทั้งภาวะความเครียดสะสม ก็เป็นภัยมืดที่ส่งผลให้เกิดโรค เพราะมีผลกระทบต่อการสูบฉีดของหลอดเลือด ซึ่งหากมีอาการเกิดขึ้นซ้ำๆ ภายในหลอดเลือดจะแข็งตัวขึ้น ทำให้มีโอกาสเสี่ยงเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้

และอีกกลุ่มที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ โดยเฉพาะผู้ที่มีลิ้นหัวใจตีบ รั่ว หรือผู้ที่มีการเต้นของหัวใจผิดปกติ ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มนี้การไหลเวียนของเลือดไม่ค่อยสะดวก บางครั้งเลือดจับตัวเป็นก้อนและหลุดลอยไปอุดตันในสมอง ซึ่งแนวทางการป้องกัน หากผู้ป่วยมีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป หรือในกลุ่มคนที่มีกรรมพันธุ์ทางสายเลือด อาทิ เบาหวาน , ความดัน , ไขมัน หรือโรคหลอดเลือดตีบ แนะนำให้ไปพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจสุขภาพ

สำหรับแนวทางการดูแล รักษาสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดโรค ได้แก่

1. ควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
2. พักผ่อนให้เพียงพอ
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง 30 นาที ในท่าทางซ้ำๆ อาทิ การเดิน , วิ่ง , ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ เนื่องจาก การออกกำลังกายประเภทนี้ จะทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

ทั้งนี้การป้องกันหรือฟื้นฟูในผู้ป่วย โรคหลอดเลือดสมอง หากเป็นโรคนี้แล้ว ควรรีบพบแพทย์ และหากได้รับการรักษาที่ดีขึ้น ควรมีการดูแลตัวเอง เพื่อป้องกันและควบคุมโรคให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การควบคุมอาหาร และพักผ่อนให้เพียงพอ ควบคุมสภาวะจิตใจให้เป็นปกติ ก็จะเป็นตัวช่วยไม่ให้เกิดโรคซ้ำ เพราะหากมีการเกิดโรคซ้ำ จะเป็นอันตราย ส่งผลให้อาจเป็นอัมพฤกษ์ และอัมพาตได้

บทความโดย : นายแพทย์ วรพจน์ เหล่าวิฑูรย์ เฉพาะทางด้านระบบประสาทและทางสมอง โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล