

# ใส่ใจใช้ชีวิตลดเสี่ยง “สโตรก”



เพราะชีวิตของทุกคนไม่สามารถนับ 1 ได้ใหม่ แต่ป้องกันได้หากใส่ใจตัวเอง เหมือนกับโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) ที่ทุกวันนี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เพราะการใช้ชีวิตที่ไม่ใส่ใจตัวเอง โดยอาการของโรคนี้ เกิดจากการตีบหรืออุดตันของหลอดเลือดสมอง ทำให้สมองขาดออกซิเจน และสมองสูญเสียการทำงานที่จนเกิดอาการของอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

แม้จะดูร้ายแรง แต่โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) กว่า 90% ป้องกันได้ เพียงเริ่มจากการควบคุมความดันโลหิต, ควบคุมไขมันในเลือด, ไม่เครียด, รักษาเบาหวาน, รักษาหัวใจเต้นผิดจังหวะ, อย่ามีน้ำหนักตัวมากเกินไป, กินผักผลไม้, งดเหล้า, งดสูบบุหรี่ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างเกราะป้องกันให้กับชีวิต

แต่หากพบผู้ป่วยที่มีอาการ หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง พูดไม่ชัด โทรแจ้งหมายเลข 1669 ทันที เพื่อนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ที่สุด โดยศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช โรงพยาบาลศิริราช ให้ความสำคัญกับทุกชีวิต ผ่านบริการรถยนต์ Mobile Stroke Unit ที่พร้อมให้บริการประชาชน ย่านฝั่งธน และนนทบุรีเต็มที่ ไม่มีวันหยุด

นอกจากนี้ ประชาชนยังมีสิทธิ UCEP หรือ Universal Coverage Emergency Patients ภายใต้นโยบายการ “เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต มีสิทธิทุกที่” ทั้งโรงพยาบาลรัฐหรือเอกชนเข้ารักษาได้ทันที เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤตมีสิทธิปลอดภัย โดยไม่มีเงื่อนไขเรียกเก็บค่ารักษาพยาบาล เพราะคุ้มครองผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤตภายใน 72 ชั่วโมง หรือเมื่อผู้ป่วยพ้นภาวะวิกฤตแล้ว

สำหรับ 6 อาการที่ใช้สิทธิ UCEP ได้แก่ หมดสติ ไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ, หายใจเร็ว หอบเหนื่อยรุนแรง หายใจติดขัดมีเสียงดัง, ซึมลง เหงื่อแตก ตัวเย็น หรือมีอาการชักร่วม, เจ็บหน้าอกเฉียบพลันรุนแรง, แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก พูดไม่ชัด หรือชักต่อเนื่องไม่หยุด และมีอาการอื่นร่วมที่มีผลต่อการหายใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบสมองที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต

ข้อมูลเพิ่มเติม คลิกเว็บไซต์ [www.sirirajstrokecenter.org](http://www.sirirajstrokecenter.org) หรือเฟซบุ๊กแฟนเพจ siriraj stroke center