**โรคหลอดเลือดสมอง**  หมายถึง พยาธิสภาพที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง จากภาวะหลอดเลือดเสื่อมที่เกิดจากการตีบ อุดตัน หรือแตก



**โรคหลอดเลือดสมอง**  มักเกิดอย่างรวดเร็วหรือทันทีทันใด อาจเป็นๆ หายๆ หรือค่อยๆเป็นมากขึ้นในระยะเวลาอันสั้น โดยมีอาการแสดงดังนี้

* ร่างกายอ่อนแรงครึ่งซีก
* ชาครึ่งซีก
* เวียนศีรษะร่วมกับเดินเซ
* ตามัวหรือมองเห็นภาพซ้อน
* พูดไม่ชัด ลิ้นแข็ง
* ปวดศีรษะ อาเจียน
* ซึม ไม่รู้สึกตัว

**โรคหลอดเลือดสมอง**  มักเกิดอย่างรวดเร็วหรือทันทีทันใด อาจเป็นๆ หายๆ หรือค่อยๆเป็นมากขึ้นในระยะเวลาอันสั้น โดยมีอาการแสดงดังนี้

**โรคหลอดเลือดสมอง**  มักเกิดอย่างรวดเร็วหรือทันทีทันใด อาจเป็นๆ หายๆ หรือค่อยๆเป็นมากขึ้นในระยะเวลาอันสั้น โดยมีอาการแสดงดังนี้

* ร่างกายอ่อนแรงครึ่งซีก
* ชาครึ่งซีก
* เวียนศีรษะร่วมกับเดินเซ
* ตามัวหรือมองเห็นภาพซ้อน
* พูดไม่ชัด ลิ้นแข็ง
* ปวดศีรษะ อาเจียน
* ซึม ไม่รู้สึกตัว

**ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง**

* ภาวะหรือโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้ 3 – 17 เท่า
* เบาหวานเพิ่มความเสี่ยง 3 เท่า
* การสูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยง 2 เท่า
* ภาวะไขมันในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยง 2 เท่า
* โรคหัวใจ
* ขาดการออกกำลังกาย
* อยู่ในวัยสูงอายุ



หากมีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์โดยด่วน

* อ่อนแรงครึ่งซีก
* เวียนศีรษะหรือหมดสติ
* ปวดหัวรุนแรง เฉียบพลัน
* พูดไม่ชัดหรือลิ้นแข็ง
* ตามัวหรือเห็นภาพซ้อน

หากมีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์โดยด่วน

* อ่อนแรงครึ่งซีก
* เวียนศีรษะหรือหมดสติ
* ปวดหัวรุนแรง เฉียบพลัน
* พูดไม่ชัดหรือลิ้นแข็ง
* ตามัวหรือเห็นภาพซ้อน



หากมีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์โดยด่วน

* อ่อนแรงครึ่งซีก
* เวียนศีรษะหรือหมดสติ
* ปวดหัวรุนแรง เฉียบพลัน
* พูดไม่ชัดหรือลิ้นแข็ง
* ตามัวหรือเห็นภาพซ้อน

หากมีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์โดยด่วน

* อ่อนแรงครึ่งซีก
* เวียนศีรษะหรือหมดสติ
* ปวดหัวรุนแรง เฉียบพลัน
* พูดไม่ชัดหรือลิ้นแข็ง
* ตามัวหรือเห็นภาพซ้อน



หากมีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์โดยด่วน

* อ่อนแรงครึ่งซีก
* เวียนศีรษะหรือหมดสติ
* ปวดหัวรุนแรง เฉียบพลัน
* พูดไม่ชัดหรือลิ้นแข็ง
* ตามัวหรือเห็นภาพซ้อน
* **ความดันโลหิต** หมายถึง แรงดันหรือความดันของเลือดต่อผนังของ เส้นโลหิตแดง
* **ความดันโลหิต มีหน่วยเป็น มิลลิเมตรปรอท ประกอบด้วยตัวเลข 2 ตัว คือ**
* **ความดันซีสโตลิค (ความดันตัวบน)** หมายถึง ค่าความดันของเลือดขณะที่หัวใจบีบตัวเต็มที่
* **ความดันไดแอสโตลิค(ความดันตัวล่าง) หมายถึง ค่าความดันของเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว**

**ความดันโลหิตสูง** คือ มีค่าความดันโลหิตเท่ากับหรือมากกว่า 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท

ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มักไม่มีอาการเตือน จึงปล่อยให้มีอาการผิดปกติและเป็นมากจนถึงแก่ชีวิต จึงเรียกโรคนี้ว่า  **“ฆาตกรเงียบ”**





* **ความดันโลหิต** หมายถึง แรงดันหรือความดันของเลือดต่อผนังของ เส้นโลหิตแดง
* **ความดันโลหิต มีหน่วยเป็น มิลลิเมตรปรอท ประกอบด้วยตัวเลข 2 ตัว คือ**
* **ความดันซีสโตลิค (ความดันตัวบน)** หมายถึง ค่าความดันของเลือดขณะที่หัวใจบีบตัวเต็มที่
* **ความดันไดแอสโตลิค(ความดันตัวล่าง) หมายถึง ค่าความดันของเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว**

**ความดันโลหิตสูง** คือ มีค่าความดันโลหิตเท่ากับหรือมากกว่า 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท

ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มักไม่มีอาการเตือน จึงปล่อยให้มีอาการผิดปกติและเป็นมากจนถึงแก่ชีวิต จึงเรียกโรคนี้ว่า  **“ฆาตกรเงียบ”**

1. **ลด** เค็ม เพื่อสุขภาพ เลือกกินอาหารที่มีรสชาติพอดี ไม่เค็ม
2. **เพิ่ม** การกินผักและผลไม้
3. **ลด** การกินอาหารที่มีไขมันสูง
4. **งด** การสูบบุหรี่และลดการดื่มแอลกอฮอล์
5. **ออก** กำลังกายเป็นกิจวัตร
6. **รู้จัก** ผ่อนคลายความคิด
7. **ควบคุม** น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
8. **ตรวจ** สุขภาพและวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง



มาป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต กันเถอะ

โดยการดูแลสุขภาพหลอดเลือดทุกวัย

เริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กจนถึงผู้ใหญ่





มาป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต กันเถอะ

โดยการดูแลสุขภาพหลอดเลือดทุกวัย

เริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กจนถึงผู้ใหญ่







**เรียบเรียงและจัดทำโดย...**

**กลุ่มงานสุขศึกษา**

 **โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร**