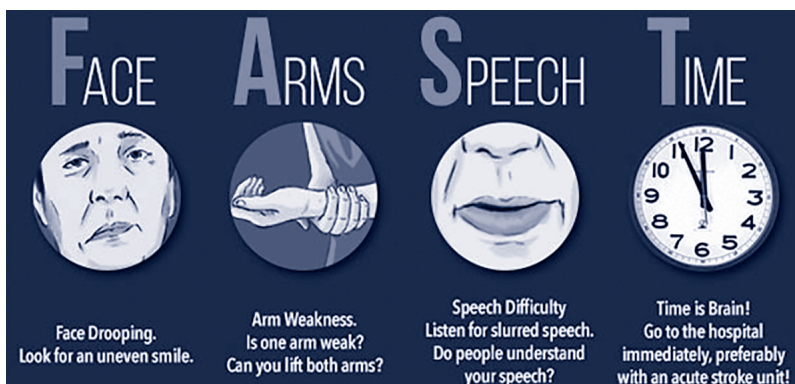


# STROKE...

## ภัยเงียบที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคน !

ปัจจุบัน โรคหลอดเลือดสมอง หรือ Stroke เป็นโรคที่ได้รับการจัดอันดับจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) ให้เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับสองของโลก ในทุกๆ ปีจะมีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองไม่ต่ำกว่า 5 ล้านราย และยังเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต ในวัยผู้ใหญ่

Stroke เป็นภาวะความผิดปกติของหลอดเลือดบริเวณสมองที่เกิดการตีบ อุดตัน หรือ แตก ทำให้สมองขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง เซลล์สมองได้รับความเสียหาย เนื้อสมองจึงค่อยๆ ตายลง ในที่สุด สัญญาณเตือนของร่างกายในผู้ป่วยที่มีภาวะ Stroke มีหลักในการจำที่เรียกว่า “FAST” ซึ่งมีดังนี้



F (Face) ใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว มุมปากตก

A (Arms) แขน-ขาอ่อนแรง มีอาการชา อ่อนแรงครึ่งซีก  
เดินเซ

S (Speech) ลิ้นแข็ง พูดไม่ชัด พูดลำบาก นึกคำพูดไม่ออก

T (Time) หากพบอาการข้างต้น ให้รีบนำผู้ป่วยส่ง  
โรงพยาบาลอย่างเร่งด่วนภายใน 4.5 ชั่วโมง

ถึงแม้ว่า โรค Stroke ดูเหมือนจะเป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างเฉียบพลัน แต่ข่าวดีก็คือ ... คุณสามารถป้องกันตนเอง และคนที่คุณรักจากโรคนี้ได้ด้วยการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม เลิกสูบบุหรี่ และหมั่น

ออกกำลังกายเป็นประจำ เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค Stroke ได้ถึงร้อยละ 80 เลยทีเดียวค่ะ ☺

### ดูแลตนเองอย่างไรให้ปลอดภัยจาก Stroke

#### 1. Plant-Based Diet: เน้นกินพืชผัก-ผลไม้-ธัญพืช

การรับประทานอาหารแบบ Plant-Based Diet จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด Stroke ได้มาก ทั้งนี้เนื่องจากพืชผักส่วนใหญ่อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร (Fiber) และสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-Oxidant)

จากข้อมูลการศึกษาของที่ผ่านมา พบว่าการบริโภคเส้นใยอาหารเพิ่มขึ้น 7 กรัมต่อวันจะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดสมองครั้งแรก ได้ถึงร้อยละ 7

นอกจากนี้สารต้านอนุมูลอิสระในพืชผักยังมีส่วนช่วยในด้านลดการอักเสบ ป้องกันการสะสมของคราบจุลินทรีย์ในหลอดเลือดแดง และช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตในร่างกายอีกด้วยค่ะ

ตัวอย่าง Plant-Based Diet ที่แนะนำให้รับประทาน: ธัญพืชชนิดไม่ขัดสี ผักใบเขียวทุกประเภท ถั่วเลนทิล ผลไม้ตระกูลцитรัส หรือ ผลไม้ตระกูลส้ม มะเขือเทศ กระเทียม เป็นต้น โดยแนะนำให้เพิ่มลงในมื้ออาหารหลักอย่างน้อย มีอยู่ 1 ส่วน (จานเล็ก) ใน 1 วัน เป็นประจำค่ะ



## 2. Balance Blood Pressure: รักษาสมดุลความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

**ภาวะความดันโลหิตสูง** เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถเพิ่มความเสียหายในการเกิด Stroke ได้มากถึง 2-4 เท่า หากไม่ได้รับการควบคุม ดังนั้นจึง**ควรรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งเท่ากับ 120/80 มม.ปรอท** โดยเริ่มจากวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. ลดโซเดียม หรือ เกลือ ในมื้ออาหารของคุณ ซึ่งไม่ควรบริโภคเกิน 1,500 มก./วัน (หรือประมาณครึ่งช้อนชา)
2. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง
3. ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดินในสวนหรือ วิ่งเหยาะๆ อย่างน้อย เป็นเวลา 30-45 นาที ต่อวัน
4. เลิกสูบบุหรี่

## 3. Lose Weight: ลดน้ำหนัก

**โรคอ้วน** เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เพิ่มความเสียหายในการเกิด Stroke ได้เช่นเดียวกัน

หากคุณพบว่ากำลังมีภาวะน้ำหนักเกิน (คำนวณได้จากค่าดัชนีมวลกายในอุดมคติ หรือ BMI วัดผลแล้วเกิน 25) การลดน้ำหนักเพียง 10 ปอนด์ หรือ 4.5 ก.ก. จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด Stroke ได้อย่างแน่นอน

### วิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

1. จำกัดการรับประทานอาหารให้อยู่ในระดับพลังงานแคลอรี ไม่เกิน 1,500 ถึง 2,000 แคลอรีต่อวัน (ขึ้นอยู่กับระดับกิจกรรม และค่าดัชนีมวลกายในปัจจุบันของคุณ)
2. เพิ่มระดับการออกกำลังกายให้มากขึ้น จะช่วยเรื่องการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย เช่น การเดินเร็ว วิ่งระยะไกล การเล่นเทนนิส การเล่นแบดมินตัน อย่างน้อยวันละ 45 นาที - 1 ชั่วโมง โดยแนะนำให้ทำอย่างต่อเนื่องค่ะ



## 4. Optimal Sleep: นอนหลับให้เพียงพอ

**การนอนหลับให้เพียงพอเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็น Stroke** จากข้อมูลการศึกษาของมหาวิทยาลัยอลาบามา University of Alabama ได้ค้นพบว่า การนอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน สัมพันธ์ต่อ การเกิดอุบัติเหตุการโรค Stroke ในวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า การนอนพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงจะสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด Stroke ได้ค่ะ



## 5. Say Goodbye to Junk Food & Processed Food: บอกลาอาหารขยะ & อาหารแปรรูป

**อาหารขยะ และอาหารแปรรูป ส่วนใหญ่มักเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยไขมัน โซเดียม ผลิตภัณฑ์จากนม-เนย** ยกตัวอย่างเช่น เฟรนช์ฟรายส์ แฮมเบอร์เกอร์ หมูแฮม ไส้อ้วนไส้กรอกอีสาน หมูเนื้อแดง หรือชีส เป็นต้น หากบริโภคอาหารเหล่านี้เป็นจำนวนมากก็จะทำให้เกิดการสะสมของ**คราบจุลินทรีย์ และไขมันอยู่ภายในหลอดเลือดแดง** ซึ่งเป็นตัวการขัดขวางการไหลเวียนโลหิต เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) และภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน (Acute Ischemic Heart Disease) ได้ค่ะ

### บทส่งท้าย

เพียงลองทำตาม 5 วิธีที่ได้แนะนำมานี้ก็จะช่วยชะลอความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ลดภาวะอันเกิดจากโรคหลอดเลือดสมอง และป้องกันการสูญเสียชีวิตได้ในที่สุดค่ะ

^^ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ. #หมอบุ๊ค สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตัวเรา