**การป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ**

**อ.พัฒนา เศรษฐวัชราวนิช**

โรคหลอดเลือดสมองหรือที่มักเรียกกันทั่วไปว่า อัมพฤกษ์ ส่วนมากเกิดจากความเสื่อมของหลอดเลือด มักพบในผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิงประมาณ 1%  โดยแบ่งออกเป็น 2 ชนิดดังนี้ 1) โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน 2)โรคหลอดเลือดสมองแตก ทั้ง 2 ชนิดจะทำให้สมองส่วนที่เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอหรือมีก้อนเลือดออกทำให้สูญเสียการควบคุมการทำงานของร่างกายอย่างทันทีทันใด อาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง สังเกตได้จาก หลัก BEFAST ได้แก่

B = Balance การทรงตัวผิดปกติ

E = Eyes การมองเห็นไม่ชัดเจนที่เกิดทันทีทันใด

F = face ชาที่ใบหน้า

A = Arms แขน ขาอ่อนแรง

S = speech ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด รับประทานอาหารแล้วสำลัก

T = time ระยะเวลาที่เกิดอาการ

หลังจากเกิดโรคหลอดเลือดสมองแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงได้หลายลักษณะ คือ บางคนจะดีขึ้นเองภายใน 24 ชั่วโมง บางคนอาการแย่ลงภายใน 1-3 วันแรกจากหลอดเลือดสมองมีการอุดตันมากขึ้น บางคนอาการมากที่สุดในตอนแรกเกิดอาการและคงที่ และบางคนเกิดปัญหาสมองบวมตามมาซึ่งอาจทำให้อาการทรุดหนักซึ่งโดยทั่วไปมักเกิดภายใน 3-4 วันแรก หลังจากพ้นระยะนี้ไปจะเป็นช่วงการฟื้นตัว ซึ่งแต่ละคนจะมีการฟื้นตัวได้ไม่เท่ากัน บางรายสามารถฟื้นได้เป็นปกติ บางรายอาจยังมีความพิการหลงเหลืออยู่

**การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง**โรคหลอดเลือดสมองเกิดจากปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง ได้แก่ 1) ปัจจัยเสี่ยงบางอย่างไม่สามารถปรับเปลี่ยน

ได้ เช่น อายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดสมอง 2) ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถแก้ไขและป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจ 3) ปัจจัยเสี่ยงเสริมอื่นๆ ที่อาจทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้และควรแก้ไข ได้แก่ อ้วน ขาดการออกกำลังกาย ภาวะเครียด ดื่มสุรา เป็นต้น

ดังนั้นการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองสามารถทำได้โดย
• ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี วัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง เจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด เป็นระยะตามที่แพทย์แนะนำ ตรวจร่างกายว่ามีความผิดปกติของหัวใจหรือไม่ ถ้าผิดปกติต้องควบคุมและติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ
• เลิกสูบบุหรี่พบว่าการเลิกสูบบุหรี่สามารถลดโอกาสเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ครึ่งหนึ่ง
• ลดน้ำหนักถ้ามีน้ำหนักเกิน ควรมีค่า BMI < 25 kg/m2
• ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 30-40 นาที
• ผ่อนคลายความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ
• ในรายที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมองมาก่อน ต้องรับประทานยาป้องกันการเกิดซ้ำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ไม่งดยาเอง
• ถ้ามีอาการที่สงสัยว่าอาจเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่  1)ตาพร่ามัวมองเห็นภาพซ้อน
2) อาการชาครึ่งซีก 3)หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง 4) พูดลำบาก ฟังไม่เข้าใจ 5) เวียนศีรษะ บ้านหมุน

เดินเซ 6) ปวดศีรษะรุนแรง ให้ไปโรงพยาบาลทันทีเพื่อเข้ารับการรักษาได้ทันเวลา และเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพิการและเสียชีวิตได้ โทร 1669

ดังนั้นการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองจึงเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องตระหนักในการส่งเสริม

พฤติกรรมสุขภาพที่ดี การมีวิถีชีวิตในการดูแลตนเองเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและลดความพิการจากภาวะของโรคหลอดเลือดสมองต่อไป

**บรรณานุกรม**

ภารดี เหรียญทอง วิไลวรรณ ทองเจริญ นารีรัตน์ จิตรมนตรี และวิชชุดา เจริญกิจการ. ประสิทธิผลของโปรแกรม การสร้างเสริมพลังอานาจต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 2558; 35 (ฉบับพิเศษ): 143-158.

มัญชุมาส มัญจาวงษ์. โรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ. J Thai Stroke Soc.2019; 18(1): 59-74.