

วันหลอดเลือด
สมองโลก
29 ตุลาคม 2567

Let's get active everyday
to Be #GreaterThanStroke:

กีฬาสร้างพลัง หยุดยั้ง
โรคหลอดเลือดสมอง



ทั่วโลก 1 ใน 4 ของประชากรป่วยด้วย
โรคหลอดเลือดสมอง
มากกว่า 12 ล้านคน

(ทุกๆ 3 วินาที พบผู้ป่วยรายใหม่ 1 คน)
และเสียชีวิตมากถึง 6.5 ล้านคน

ประเทศไทยพบผู้ป่วยสะสม
โรคหลอดเลือดสมอง
3.5 แสนราย

และเสียชีวิต 39,086 ราย
ข้อมูล: จากทะเบียนรายงานฐานข้อมูลสุขภาพ (HDC)
กระทรวงสาธารณสุข ปี 2567

อาการหรือสัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมอง ตามหลักการ B.E.F.A.S.T

B (Balance)

ปวดหัว เวียนศีรษะ
ทรงตัวไม่ได้แบบทันที



E (Eye)

มองเห็นภาพซ้อน
มองไม่ชัด



F (Face)

หน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว
มุมปากตก



A (Arm)

แขนอ่อนแรงครึ่งซีก
ชาไม่มีแรงแบบเฉียบพลัน



S (Speech)

พูดไม่ชัด พูดลำบาก
ลิ้นแข็ง



T (Time)

หากมีอาการให้รีบ
โทรสายด่วน 1669
และรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว
ภายใน 4 ชั่วโมง 30 นาที



หากไปพบแพทย์ช้าอาจเป็น
อันตรายถึงแก่ชีวิตหรืออาจจะ
กลายเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต



วันหลอดเลือด
สมองโลก
29 ตุลาคม 2567

Let's get active everyday
to Be #GreaterThanStroke:

กีฬาสร้างพลัง หยุดยั้ง
โรคหลอดเลือดสมอง

การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



รับประทานอาหาร
ที่ดีต่อสุขภาพ
ลดหวาน มัน เค็ม



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์
ที่เหมาะสม



มีกิจกรรมทางกาย หรือ
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์



ควบคุมระดับความดันโลหิต
ระดับน้ำตาล ระดับไขมันในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



งดสูบบุหรี่ **งด**ดื่มสุรา
หรือเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงความเครียด
พักผ่อนให้เพียงพอ



ตรวจสุขภาพเป็นประจำ
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



ผู้ที่มีโรคประจำตัว
ควรพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์

ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ถึง **25%**

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ก็สามารถออกกำลังกายได้
แต่ต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์และนักกายภาพบำบัด