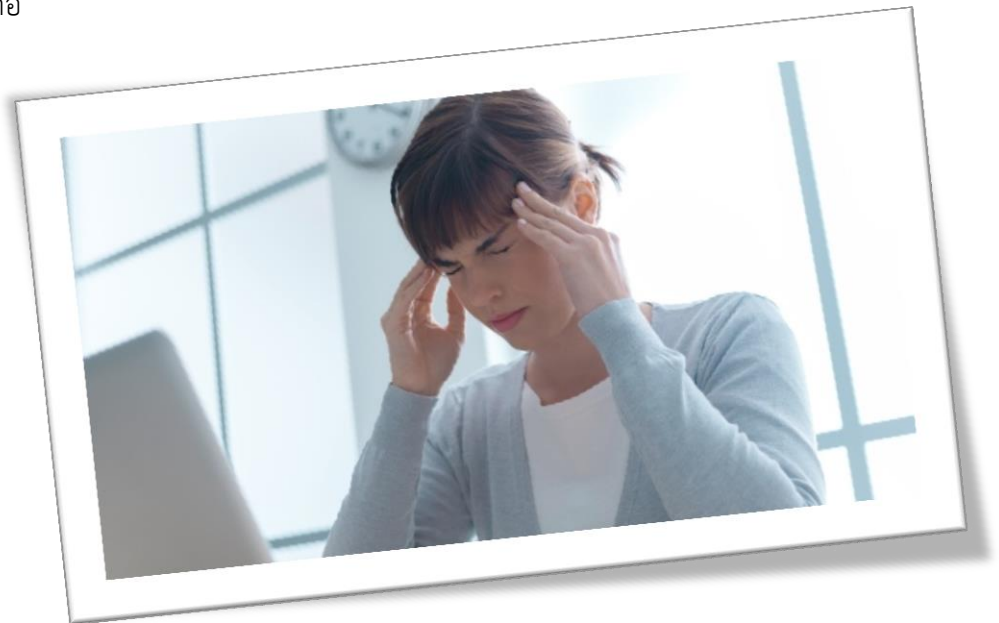


**โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)** คือภาวะที่เลือดไม่สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ ทำให้สมองขาดเลือดและออกซิเจน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีจะทำให้เซลล์สมองค่อย ๆ ตายลง โรคหลอดเลือดสมองแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ



**โรคหลอดเลือดสมองชนิดสมองขาดเลือด (Ischemic Stroke)** เป็นชนิดของหลอดเลือดสมองที่พบได้กว่า 85% ของโรคหลอดเลือดสมองทั้งหมด เกิดจากอุดตันของหลอดเลือดจนทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไปเพียงพอ ส่วนใหญ่แล้วมักเกิดร่วมกับภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากไขมันที่เกาะตามผนังหลอดเลือดจนทำให้เกิดเส้นเลือดตีบแข็ง โรคหลอดเลือดสมองชนิดนี้ยังแบ่งออกได้อีก 2 ชนิดย่อย ได้แก่

- **โรคหลอดเลือดขาดเลือดจากภาวะหลอดเลือดสมองตีบ (Thrombotic Stroke)** เป็นผลมาจากหลอดเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis) เกิดจากภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ทำให้เลือดไม่สามารถไหลเวียนไปยังสมองได้
- **โรคหลอดเลือดขาดเลือดจากการอุดตัน (Embolic Stroke)** เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดจนทำให้เลือดไม่สามารถไหลเวียนไปที่สมองได้อย่างเพียงพอ

**โรคหลอดเลือดสมองชนิดเลือดออกในสมอง (Hemorrhagic Stroke)** เกิดจากภาวะหลอดเลือดสมองแตกหรือฉีกขาด ทำให้เลือดรั่วไหลเข้าไปในเนื้อเยื่อสมอง แบ่งได้อีก 2 ชนิดย่อย ๆ ได้แก่

- **โรคหลอดเลือดสมองโป่งพอง (Aneurysm)** เกิดจากความอ่อนแอของหลอดเลือด
- **โรคหลอดเลือดสมองผิดปกติ (Arteriovenous Malformation)** ที่เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดสมองตั้งแต่กำเนิด

ทั้งนี้ก่อนที่จะเกิดโรคหลอดเลือดสมองขึ้นผู้ป่วยอาจพบอาการที่เรียกว่า ภาวะสมองขาดเลือดชั่วคราว (Transient Ischemic Attack: TIA) ซึ่งเป็นภาวะที่สมองขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงชั่วคราวหนึ่ง จากภาวะลิ่มเลือดอุดตัน แต่จะเกิดขึ้นเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ ก่อนที่ลิ่มเลือดจะสลายตัวไป และกลับเข้าสู่ภาวะปกติ โดยอาการนี้ถือเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรคหลอดเลือดสมอง ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

โรคหลอดเลือดสมองรักษาหายได้ โดยวิธีการรักษาขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ๆ แต่หลังจากรักษาหายแล้ว ผู้ป่วยจะกลับมาเป็นปกติได้หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับความเสียหายของสมอง และการทำกายภาพบำบัด

### อาการของโรคหลอดเลือดสมอง

อาการที่เกิดขึ้นจะอยู่กับความเสียหายของสมอง โดยอาการของโรคหลอดเลือดสมองทั้ง 2 ชนิดจะค่อนข้างคล้ายกัน แต่ชนิดเลือดออกในสมองจะมีอาการปวดศีรษะและอาเจียนร่วมด้วย ทั้งนี้ผู้ป่วยแต่ละคนอาจมีหลายอาการร่วมกัน เช่น

- △ ร่างกายอ่อนแรง หรือมีอาการอัมพฤกษ์ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และมีอาการเหน็บชาาร่วมด้วย
- △ มีปัญหาเกี่ยวกับการพูด หรือการเข้าใจคำพูดผิดเพี้ยน
- △ มีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัว และมีอาการ**บ้านหมุน**
- △ สูญเสียการมองเห็นบางส่วน หรือเห็นภาพซ้อน
- △ มีอาการมึนงงอย่างรุนแรง

นอกจากนี้ ก่อนเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยอาจเกิดภาวะสมองขาดเลือดชั่วคราว (TIA) ซึ่งมักจะกินเวลานาน หลังจากนั้นอาการจะหายไป ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนบอกถึงอันตราย เพราะภาวะดังกล่าวนั้นเป็นการแสดงให้เห็นว่าเริ่มมีความผิดปกติที่หลอดเลือด ควรรีบไปพบแพทย์อย่างเร่งด่วน โดยอาการของภาวะสมองขาดเลือดชั่วคราวนี้มีอาการที่สังเกตได้ ดังนี้

- △ **สูญเสียการมองเห็นชั่วคราว** เนื่องจากหลอดเลือดที่ไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงดวงตามีลิ่มเลือดอุดตัน
- △ **สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวและความรู้สึกของร่างกายซีกใดซีกหนึ่งชั่วคราว** เนื่องจากเกิดการอุดตันที่หลอดเลือดแดงแคโรติค อาเทอร์รี่ (Carotid Arteries) ซึ่งเป็นหลอดเลือดที่มีความสำคัญต่อการระบบไหลเวียนเลือดที่สมอง

อีกทั้งขณะที่เกิดอาการดังกล่าว อาจมีปัญหาในการเห็นภาพซ้อน บ้านหมุน สูญเสียการทรงตัว และอาจไม่สามารถพูดสื่อสารหรือเข้าใจคำสั่งของผู้อื่นได้ชั่วคราว หากอาการเริ่มกินเวลานานขึ้น หรือไม่มีที่ท่าว่าจะทุเลาลง ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

### สาเหตุของโรคหลอดเลือดสมอง

โรคดังกล่าวเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยจะแตกต่างกันไปตามชนิดของโรคหลอดเลือดสมองดังนี้

**โรคหลอดเลือดสมองชนิดสมองขาดเลือด (Ischemic Stroke)** เป็นชนิดที่พบได้บ่อยที่สุด มีสาเหตุเกิดจากการอุดตันของหลอดเลือด ทำให้เลือดและออกซิเจนไม่สามารถไหลเวียนไปที่สมอง โดยการอุดตันเกิดขึ้นจากคราบพลัคไปเกาะสะสมอยู่ตามผนังหลอดเลือดจนตีบตัน และขัดขวางการไหลเวียนของเลือดจนทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็ง นอกจากนี้ ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ ก็ทำให้เกิดลิ่มเลือดและเป็นสาเหตุที่ทำให้หลอดเลือดอุดตันได้ ปัจจัยที่ทำให้หลอดเลือดสมองตีบ คือ ภาวะคอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก

**โรคหลอดเลือดสมองชนิดเลือดออกในสมอง (hemorrhagic Stroke)** หรือที่รู้จักอีกชื่อหนึ่งว่าภาวะเส้นเลือดในสมองแตก เกิดขึ้นได้น้อยกว่าชนิดแรก แต่ความรุนแรงนั้นไม่แพ้กัน สาเหตุมักเกิดจากความดันโลหิตสูง อันมีปัจจัยมาจากความเครียด โรคความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก โรคอ้วน และการไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังอาจเกิดจากภาวะหลอดเลือดสมองโป่งพอง และความผิดปกติของหลอดเลือดสมองได้อีกด้วย

ทั้งนี้ความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองยิ่งจะเพิ่มสูงขึ้นหากมีปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น

- △ **อายุ** ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จะเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมองมากกว่าคนในวัยอื่น ๆ แต่ก็อาจพบได้ในคนวัยอื่นได้ด้วยเช่นกัน
- △ **ประวัติครอบครัว** ผู้ที่มีญาติพี่น้องใกล้ชิดป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองจะยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้น
- △ **สัณฐาน** ผู้ที่มีสัณฐานเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง เนื่องจากคนที่มีความอ้วนนั้นมีแนวโน้มป่วยด้วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเมื่อเทียบกับคนที่มีความอ้วนน้อยกว่า
- △ **ประวัติการรักษา** ผู้ที่เคยมีอาการของภาวะสมองขาดเลือดชั่วคราว (TIA) และหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน จะมีความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองมากขึ้น เนื่องจากผู้ป่วยเคยมีภาวะหลอดเลือดอุดตันมาก่อนแล้ว

หากพบว่าตัวเองมีความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจและติดตามอาการอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งยังควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็ง และโรคความดันโลหิตสูงด้วย หากพบว่าตัวเองมีอาการใจสั่น หรือหัวใจเต้นผิดปกติ ควรรีบติดต่อแพทย์โดยเร็ว เพราะยิ่งปล่อยไว้ ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมองจะยิ่งเพิ่มขึ้น

### การวินิจฉัยโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองมักเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน และต้องได้รับการรักษาโดยเร็วที่สุด แต่ก่อนที่แพทย์จะตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา ผู้ป่วยจะต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด วิธีที่แพทย์ใช้ในการตรวจเพื่อยืนยันโรคหลอดเลือดสมอง มีดังนี้

- **การซักประวัติและตรวจร่างกาย** แพทย์จะซักประวัติการรักษา อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ และประวัติครอบครัวว่ามีญาติใกล้ชิดป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองหรือไม่ จากนั้นแพทย์จะสอบถามอาการที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย วัดความดันโลหิต ฟังเสียงหัวใจและการทำงานของหลอดเลือด นอกจากนี้ แพทย์ยังอาจใช้กล้องชนิดพิเศษเพื่อตรวจดูสัญญาณของคอเลสเตอรอลซึ่งมีลักษณะเป็นผลึกขนาดเล็กอยู่ที่หลังดวงตาด้วย
- **การตรวจเลือด** แพทย์อาจสั่งให้มีการเก็บตัวอย่างเลือดเพื่อนำไปทดสอบดูการก่อตัวของลิ่มเลือด ซึ่งหากระดับน้ำตาลในเลือดและสารเคมีต่าง ๆ ในเลือดเสียสมดุล การแข็งตัวของเลือดก็จะผิดปกติ
- **การเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan)** จะช่วยให้แพทย์เห็นภาพโดยรวมของสมอง และหากมีภาวะเลือดออกในสมอง ก็จะสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน ซึ่งก่อนเอกซเรย์ แพทย์อาจฉีดสารย้อมสีเข้าไปในระบบไหลเวียนเลือด เพื่อให้เห็นรายละเอียดของการไหลเวียนเลือดและสมองได้ดียิ่งขึ้น

- การเอกซเรย์ด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (Magnetic Resonance Imaging: MRI) มีจุดประสงค์คล้ายการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ แต่จะช่วยให้แพทย์เห็นรายละเอียดของสมองได้อย่างชัดเจนมากกว่า ช่วยให้แพทย์วินิจฉัยได้ง่ายขึ้น
- การตรวจอัลตราซาวด์หลอดเลือดแดงที่คอ (Carotid Ultrasound) เป็นการตรวจที่ช่วยให้แพทย์เห็นการก่อกำของคราบพลัคจากไขมัน อันเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเกิดภาวะหลอดเลือดอุดตันและเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
- การฉีดสีที่หลอดเลือดสมอง (Cerebral Angiogram) แพทย์จะสอดท่อไปยังหลอดเลือดสมองผ่านทางแผลเล็ก ๆ ที่ขาหนีบ จากนั้นจะฉีดสารย้อมสีเข้าไป และเอกซเรย์ วิธีนี้จะช่วยให้แพทย์เห็นระบบการไหลเวียนของเลือดไปยังคอและสมองได้มากขึ้น
- การตรวจคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง (Echocardiogram) วิธีนี้มักใช้ตรวจการทำงานของหัวใจ แต่ในหลายกรณีก็ช่วยระบุการทำงานของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองได้ด้วยเช่นกัน หากพบว่ามีการอุดตันของหลอดเลือด หรือพบลิ้นเลือดก็สามารถวินิจฉัยหาสาเหตุของโรคหลอดเลือดสมองได้

### การรักษาโรคหลอดเลือดสมอง

ความเร็วในการรักษาถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะยิ่งปล่อยไว้จะทำให้สมองเกิดความเสียหายมากขึ้น โดยการรักษาโรคหลอดเลือดสมองจะแตกต่างกันไปตามชนิดของโรคดังนี้

**โรคหลอดเลือดสมองชนิดสมองขาดเลือด (Ischemic Stroke)** การรักษาจะเน้นไปที่การให้ยาเพื่อบรรเทาอาการ และป้องกันอาการอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในภายหลัง ยาบางชนิดจะต้องรีบใช้ทันทีเมื่อเกิดอาการ และใช้ในระยะเวลาดสั้น ๆ จนกว่าอาการจะเริ่มดีขึ้น แต่ยาบางชนิดอาจต้องใช้ต่อเนื่องในระยะยาว ยาที่แพทย์มักใช้ในการรักษาได้แก่

- ◆ **ยาละลายลิ่มเลือด** ในการรักษามักจะใช้ยาละลายลิ่มเลือดเพื่อกำจัดลิ่มเลือดที่อุดตันอยู่ ซึ่งจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น หากผู้ป่วยถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลภายใน 4.5 ชั่วโมง และไม่มีความเสี่ยงเลือดออกในสมอง แพทย์อาจพิจารณาใช้ยาละลายลิ่มเลือดชนิดฉีด ยาชนิดนี้หากยิ่งได้รับเร็ว ประสิทธิภาพในการรักษาก็จะยิ่งดีขึ้น ทว่าก่อนใช้ผู้ป่วยจะต้องเข้ารับการตรวจวินิจฉัยให้แน่ชัดว่ามีภาวะสมองขาดเลือด เพราะหากวินิจฉัยผิด การใช้ยาจะยิ่งทำให้อาการร้ายแรงมากขึ้น นอกจากนี้ ยาดังกล่าวยังมีผลข้างเคียงที่อันตราย โดยอาจทำให้เกิดเลือดออกในสมอง จึงทำให้ยาชนิดนี้ยังคงอยู่ในระหว่างการศึกษเพื่อเปรียบเทียบระหว่างข้อดีและข้อเสีย และระยะเวลาที่ยาชนิดนี้สามารถใช้เพื่อรักษาอาการของโรคหลอดเลือดสมอง หรือประสิทธิภาพของยาที่จะเกิดขึ้นหลังจากใช้ยา 4.5 ชั่วโมง
- ◆ **ยาด้านเกล็ดเลือด** เป็นยาที่ช่วยป้องกันการก่อกำของเกล็ดเลือด ทำให้การอุดตันลดลง ยาในกลุ่มนี้ที่นิยมใช้ ได้แก่ ยาแอสไพริน
- ◆ **ยาด้านการแข็งตัวของเลือด** ผู้ป่วยบางราย โดยเฉพาะผู้ที่มีอัตราการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติ มีอาการใจสั่น และผู้ที่มีลิ่มเลือดที่ขา หรือผู้ที่เคยมีประวัติการเกิดลิ่มเลือด อาจต้องใช้ยาชนิดนี้ร่วมกับยาชนิดอื่น ๆ เพื่อป้องกันการก่อกำของลิ่มเลือดในอนาคต ยาที่นิยมใช้ ได้แก่ **ยาวาฟาริน** ยาอะพิซาแบน ยาดาบิกาทราน ยาเอโดซาแบน และยาริวาโรซาแบน
- ◆ **ยาลดความดันโลหิต** ผู้ป่วยบางรายต้องใช้ยาลดความดันโลหิตร่วมด้วยเพื่อป้องกันภาวะเลือดออกในสมองในระยะยาว

- ◆ **ยาลดไขมันในเลือด** หากระดับไขมันในเลือดสูง ผู้ป่วยจะต้องใช้ยาลดไขมันในเลือดเพื่อป้องกันไขมันสะสมกลายเป็นคราบพลัคเกาะที่ผนังหลอดเลือด จนกลายเป็นสาเหตุให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด

นอกจากการใช้ยาเพื่อรักษาภาวะสมองขาดเลือดแล้ว ก็ยังมีวิธีการรักษาอื่น ๆ ได้แก่

- △ **การผ่าตัดเปิดหลอดเลือดแดงใหญ่ที่คอ (Carotid endarterectomy)** ในกรณีที่ผู้ป่วยมีภาวะหลอดเลือดตีบอย่างรุนแรง อาจต้องใช้การผ่าตัดเพื่อเปิดหลอดเลือดแดงใหญ่ที่คอเพื่อกำจัดสิ่งอุดตันขวางหลอดเลือดออก
- △ **การผ่าตัดเพื่อกำจัดลิ่มเลือด (Thrombectomy)** ในกรณีที่มีลิ่มเลือดอุดตันการไหลเวียนของหลอดเลือดอย่างรุนแรง การผ่าตัดเพื่อกำจัดลิ่มเลือดจะช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น และไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้อย่างเต็มที่

**โรคหลอดเลือดสมองชนิดเลือดออกในสมอง (Hemorrhagic Stroke)** - ผู้ป่วยที่มีภาวะสมองขาดเลือดจำนวนไม่น้อยที่อาจมีอาการเลือดออกในสมองด้วย และต้องได้รับยาเพื่อลดความดันโลหิต และยาที่ช่วยป้องกันอาการรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งต้องเข้ารับการผ่าตัดเพื่อกำจัดลิ่มเลือดออกจากสมอง และซ่อมแซมหลอดเลือดในสมองที่แตก หรือฉีกขาด นอกจากนี้ หากเกิดภาวะแทรกซ้อน อย่าง ภาวะโพรงสมองคั่งน้ำ (Hydrocephalus) ผู้ป่วยต้องเข้ารับการผ่าตัดเพื่อระบายของเหลวออกจากสมอง ซึ่งแพทย์อาจต้องต่อท่อพลาสติกเล็ก ๆ เพื่อระบายของเหลวออกจากสมองด้วย

โดยการรักษาหลัก ๆ ที่ใช้ในโรคหลอดเลือดสมองชนิดนี้ ได้แก่

- ◇ **การผ่าตัดหยุดเลือด (Surgical Clipping)** แพทย์จะนำคลิปขนาดเล็ก ๆ หนีบที่บริเวณฐานของหลอดเลือดที่โป่งพองและมีเลือดออก วิธีนี้จะช่วยหยุดการไหลของเลือดและทำให้บริเวณหลอดเลือดที่โป่งพองไม่มีเลือดไหลออกมาอีก
- ◇ **การใส่ขดลวด (Endovascular Embolization)** เป็นวิธีการรักษาด้วยการสวนท่อขนาดเล็กเข้าไปที่หลอดเลือดสมองผ่านทางขาหนีบ จากนั้น แพทย์จะใส่ขดลวดเข้าไปยังหลอดเลือดที่โป่งพอง โดยขดลวดนี้จะเข้าไปขัดขวางการไหลเวียนเลือดที่เข้าไปในหลอดเลือดที่โป่งพองและป้องกันไม่ให้เกิดลิ่มเลือด
- ◇ **การผ่าตัดกำจัดเส้นเลือดที่มีปัญหา (Surgical AVM Removal)** ในกรณีที่ผู้ป่วยมีหลอดเลือดสมองที่ผิดปกติ แพทย์จะผ่าตัดเพื่อนำส่วนที่ผิดปกติออก โดยจะคำนึงถึงภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น หากการนำหลอดเลือดที่ผิดปกติออกนั้นจะส่งผลต่อการทำงานของสมอง แพทย์อาจใช้วิธีอื่นรักษาแทน
- ◇ **การผ่าตัดบายพาสหลอดเลือดสมอง (Intracranial Bypass)** ในบางกรณีการผ่าตัดวิธีนี้ก็มีความจำเป็นเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนไปที่สมองได้ดีขึ้น
- ◇ **การผ่าตัดด้วยรังสี (Stereotactic Radiosurgery)** เป็นการผ่าตัดโดยใช้รังสีเพื่อซ่อมแซมหลอดเลือดที่มีความผิดปกติ

นอกจากนี้ในระหว่างการรักษาข้างต้น ผู้ป่วยอาจต้องได้รับการรักษาอื่น ๆ เพิ่มเติมเพื่อช่วยบรรเทาอาการ และช่วยให้การรักษาหลักเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อาทิ

- **การให้อาหารทางสายยาง** ในกรณีที่ผู้ป่วยมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจและไม่สามารถรับประทานอาหารได้เอง การสอดสายยางเข้าไปที่ช่องท้องผ่านทางจมูกจะช่วยให้ผู้ป่วยได้รับอาหารเหลวได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- **การให้สารอาหารเสริม** ผู้ป่วยที่ได้รับอาหารทางสายยาง อาจเกิดภาวะขาดสารอาหาร จึงต้องได้รับสารอาหารเสริม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน
- **การให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำ** ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงภาวะขาดน้ำ แพทย์จะสั่งให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำเพิ่มเพื่อลดความเสี่ยง
- **การให้ออกซิเจน** ในกรณีที่ออกซิเจนในเลือดลดลง แพทย์จะให้ผู้ป่วยได้รับออกซิเจนผ่านทางหน้ากาก เพื่อป้องกันภาวะสมองขาดออกซิเจนซึ่งจะยิ่งทำให้อาการรุนแรง

ในผู้ป่วยบางรายอาจต้องใช้ถุงน่องป้องกันเส้นเลือดขาด (Compression Stockings) ร่วมด้วยเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดลิ่มเลือดที่บริเวณขา ซึ่งจะไปอุดตันหลอดเลือดที่เชื่อมต่อกับหัวใจและสมอง จนทำให้อาการรุนแรงมากขึ้น

หากผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างรวดเร็ว อาการของผู้ป่วยจะเริ่มดีขึ้นตามลำดับ และอาจกลับมาเป็นปกติได้ภายใน 6 เดือน แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความเสียหายของสมอง และในระหว่างการพักฟื้นผู้ป่วยจะต้องได้รับการกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูความสามารถในการสื่อสาร และการเคลื่อนไหวเพื่อให้กลับมาใกล้เคียงปกติมากที่สุด

### ภาวะแทรกซ้อนของโรคหลอดเลือดสมอง

ในบางกรณีโรคหลอดเลือดสมองก็อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความพิการชั่วคราว หรือถาวร ซึ่งจะขึ้นอยู่กับความเสี่ยงของสมองที่เกิดจากการขาดเลือด ภาวะแทรกซ้อนที่มักพบได้แก่

- **อาการอัมพฤกษ์** ผู้ป่วยอาจมีอาการอัมพฤกษ์ที่ซีกใดซีกหนึ่งของร่างกาย หรือเกิดกล้ามเนื้ออ่อนแรง โดยเฉพาะที่บริเวณใบหน้า และแขน การรักษาด้วยการกายภาพบำบัดจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตใกล้เคียงปกติได้
- **พูดไม่ชัด หรือมีปัญหาในการกลืนอาหาร** โรคหลอดเลือดสมองอาจส่งผลให้ผู้ป่วยเสียการควบคุมกล้ามเนื้อภายในปากและลำคอ เป็นผลให้เกิดอาการลิ้นแข็ง และกลืนลำบาก รวมทั้งสูญเสียความสามารถในการพูดและการเข้าใจคำพูด การบำบัดด้วยการอ่านหรือเขียนหนังสือจะช่วยให้อาการของผู้ป่วยดีขึ้นในระดับหนึ่ง
- **สูญเสียความทรงจำ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์** ในหลายกรณีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองจะสูญเสียความทรงจำ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ รวมทั้งสูญเสียความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจได้
- **ปัญหาทางด้านอารมณ์** ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้ผู้ป่วยอาจมีอาการรุนแรง หรือเกิดภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด

- **อาการเหน็บชา** โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมักมีอาการอาการเหน็บชาหรือสูญเสียความรู้สึกที่บริเวณอวัยวะซึ่งได้รับผลกระทบของโรคหลอดเลือดสมองได้
- **ไวต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ** การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิจะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองอย่างมาก อาจทำให้เกิดความรู้สึกร้อนหรือหนาวอย่างเฉียบพลัน อาการนี้มีสาเหตุจากการบาดเจ็บภายในสมอง ที่เรียกว่าอาการปวดเนื่องจากระบบประสาทส่วนกลาง
- **มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป** ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาในเรื่องพฤติกรรมการใช้ชีวิต และความสามารถในการดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน ดังนั้นอาจต้องจัดหาผู้ช่วยเพื่อคอยดูแลผู้ป่วยตลอดเวลา

ภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้อาจสามารถรักษาให้หายได้ หากได้รับการผ่าตัดสมอง และการผ่าตัดประสบความสำเร็จ แต่จะกลับสมบูรณ์เต็มร้อยหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับความเสียหายของสมองและการฟื้นฟูของผู้ป่วยแต่ละคนด้วยเช่นกัน

### การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองสามารถป้องกันได้ด้วยการลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือด ซึ่งการลดความเสี่ยงทำได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ดังนี้

- △ **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองได้ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เพราะจะส่งผลให้เกิดภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง รวมถึงอาหารที่มีรสเค็มจัด ที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง
- △ **ควบคุมน้ำหนัก** โรคอ้วนเป็นสาเหตุของโรคภัยแรงต่าง ๆ รวมทั้งโรคหลอดเลือดสมอง การควบคุมน้ำหนักจะช่วยลดความเสี่ยงลงได้
- △ **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** การออกกำลังกายสามารถช่วยควบคุมน้ำหนัก และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล รวมถึงความดันโลหิตสูงได้ โดยระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือ 2.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ส่วนเด็กและวัยรุ่น ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- △ **งดสูบบุหรี่** การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยหลักที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง การเลิกสูบบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงลงได้ แต่หากไม่สามารถเลิกได้ด้วยตนเองควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาวิธีเลิกบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ
- △ **ควบคุมปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์** การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจได้ แต่ถ้าหากไม่ดื่มเลยจะดีที่สุด หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็สามารถดื่มได้ แต่ควรดื่มในปริมาณที่แนะนำ คือ ผู้ชายไม่ควรเกินวันละ 2 แก้ว และผู้หญิงไม่ควรเกินวันละ 1 แก้ว

นอกจากนี้ยังควรควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคหลอดเลือดสมองโดยตรง ดังต่อไปนี้

- **ควบคุมระดับคอเลสเตอรอล** ควรตรวจวัดระดับไขมันในเลือดอย่างน้อยทุก 6-12 เดือน หากเป็นผู้ที่มีความเสี่ยง หรือมีภาวะคอเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว ควรไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอเพื่อติดตามอาการ
  - **ควบคุมระดับความดันโลหิต** การตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอจะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตอันเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง
  - **ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด** หากแพทย์สงสัยว่าผู้ป่วยมีอาการของโรคเบาหวาน แพทย์จะตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ถ้าผลออกมาแล้วพบว่า เป็นโรคเบาหวาน ผู้ป่วยจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และการใช้ชีวิต นอกจากนี้ ควรรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยควบคุมอาการได้ และทำให้ความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองลดลง
  - **รักษาโรคหัวใจอย่างต่อเนื่อง** หากผู้ป่วยมีอาการของโรคหัวใจอยู่ก่อนแล้ว ควรเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานยา และการผ่าตัด เพราะการรักษาที่ดีจะช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองได้
  - **พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ** เพื่อป้องกันความผิดปกติที่อาจนำไปสู่โรคหลอดเลือดสมอง ควรพบแพทย์ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
-