

อย่าปล่อยให้ อัมพาต ถامหา

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2552

อย่าปล่อยให้ อัมพาต ถามหา

อย่าปล่อยให้ อัมพาต มาเยือน (ธรรมลีลา)



ในปัจจุบันนี้ เราสามารถหลีกเลี่ยงความเสี่ยงของมาจากปัจจัยหลายประการ เช่น การที่เรามีการดูแลสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนที่เพียงพอ และการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นต้น

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราละเลยสิ่งเหล่านี้ เช่น นอนดึก สูบบุหรี่จัด ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ทำให้เกิดความเสี่ยงเป็นโรคต่าง ๆ ได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคตับ และในบรรดาโรคต่าง ๆ เหล่านี้ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นโรคหนึ่งที่ไม่เพียงมีผลต่อผู้ป่วยเอง แต่ยังมีผลกระทบอย่างมากต่อญาติของผู้ป่วยด้วย ทั้งในแง่เวลา ค่ารักษาพยาบาลและการขาดรายได้ของญาติที่ต้องคอยพาผู้ป่วยมาหาแพทย์ ดังนั้นโรค อัมพาต จึงมีผลกระทบอย่างมาก ต่อเศรษฐกิจโดยรวมด้วย



อัมพาต คืออะไร

อัมพาต (Stroke)

เป็นคำที่ใช้เรียกอาการอ่อนแรงครึ่งซีกหรือแตกกีของร่างกาย หรือครึ่งท่อนล่างของร่างกาย ที่มีสาเหตุจากโรคหลอดเลือดสมอง หรือไขสันหลังซึ่งเกิดจากหลอดเลือดตีบหรือแตกก็ได้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า

"เป็นอาการที่เกิดอย่างปัจจุบันทันทีต่อการทำงานของสมองบางส่วน หรือทั้งหมด โดยที่อาการนั้นเป็นอยู่นาน 24 ชม. หรือทำให้สูญเสียชีวิต ซึ่งมีสาเหตุมาจากโรคของหลอดเลือดเท่านั้น"

คำว่า " อัมพาต" เรามักจะหมายถึงอาการอ่อนแรงจนไม่สามารถขยับเขยื้อนร่างกายได้เลย

ส่วนคำว่า " อัมพฤกษ์ "

เราหมายถึงอาการอ่อนแรงที่ผู้ป่วยยังพอขยับร่างกายส่วนนั้นได้บ้าง โดยทั่วไปเรามักจะนึกว่า อัมพาต อัมพฤกษ์ จะต้องมีอาการอ่อนแรงเสมอ แต่โดยความเป็นจริงแล้ว การที่มีอาการชา หรือมีความรู้สึกลดน้อยลงครึ่งซีก ทั้งในแง่การรับรู้สัมผัส ความเจ็บปวด ความรู้สึกร้อนหรือเย็นที่ลดลง ก็เกิดจากโรคหลอดเลือดสมองได้ทั้งนั้น

อาการจะต้องเกิดในทันทีทันใด เช่น ตื่นนอนเช้า ขณะกำลังทำงาน หรือกำลังทำกิจวัตรต่าง ๆ แล้วมีอาการชา หรืออ่อนแรงในบางคุณอาจจะมีอาการเตือนมาก่อน เช่น มีอาการอ่อนแรงครึ่งซีก ตาข้างหนึ่งข้างใดมองไม่เห็นชั่วระยะเวลาสั้น ๆ แต่เป็นนาที หรือเป็นชั่วโมง แล้วอาการดีขึ้นเป็นปกติ ซึ่งถ้าผู้ป่วยมีการเตือนแล้วรีบมาพบแพทย์ ก็จะมีประโยชน์ในแง่ของการป้องกันการเกิด อัมพาต อัมพฤกษ์ได้



อัมพาต พบในผู้สูงอายุบ่อยแค่ไหน

จากการศึกษาของต่างประเทศพบว่า อัมพาต จะพบมากขึ้นตามอายุทั้งเพศชายและหญิง เช่น

* อายุ 45-54 ปี พบ อัมพาต ประมาณ 1 ต่อ ประชากร 1,000 ราย

* อายุ 56-64 ปี พบ อัมพาต ประมาณ 1 ต่อ ประชากร 100 ราย

* อายุ 75-84 ปี พบ อัมพาต ประมาณ 1 ต่อ ประชากร 50 ราย

* อายุมากกว่า 85 ปี พบ อัมพาตประมาณ 1 ต่อ ประชากร 30 ราย

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ชายมีความเสี่ยงมากกว่าผู้หญิง ในช่วงอายุ 45-64 ปี แต่ถ้าวัยมากกว่า 65 ปีแล้ว โอกาสในการเกิด อัมพาต จะค่อนข้างเท่ากัน



อะไรเป็นสาเหตุของ อัมพาต

จากการศึกษาพบว่า ความดันโลหิตสูงโรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ เบาหวาน สูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิด อัมพาต ทั้งสิ้น เช่น ผู้ที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ มีโอกาสเป็นอัมพาตมากกว่าคนไม่เป็นประมาณ 1-3 เท่า เป็นต้น ดังนั้น การควบคุมปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง



ทำอย่างไรจะป้องกัน อัมพาต ได้

ดังได้กล่าวมาแล้ว การควบคุมปัจจัยเสี่ยงล้วนสามารถป้องกันการเกิด อัมพาต ได้

การป้องกันในระยะยังไม่มี อัมพาต เป็นสิ่งที่แพทย์สามารถให้คำแนะนำได้

* ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่จัด มีประวัติเบาหวานในครอบครัว จำเป็นต้องได้รับการตรวจร่างกาย วัดความดันโลหิต เอ็กซเรย์ปอด คลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตรวจเลือดหาระดับน้ำตาล ไขมัน ตลอดจนการตรวจหาเชื้อซิฟิลิสในเลือด อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะเป็นการทำให้เราทราบว่ามีความเสี่ยงโรคประจำตัวหรือไม่ เมื่อพบว่ามีโรคเหล่านี้ตั้งแต่ระยะแรก ๆ จะทำให้การควบคุมและการป้องกันแทรกซ้อนของโรคสามารถทำได้ง่าย

* สำหรับผู้ป่วยบางรายที่มีโรค อัมพาต อยู่แล้ว และกำลังรักษาอยู่ สิ่งที่สำคัญก็คือ ทำอย่างไรให้อาการนั้นดีขึ้น และป้องกันไม่ให้เกิดอัมพาตซ้ำ การควบคุมอาหาร เลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวานควรควบคุมอาหารรสหวานทุกชนิด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ผลไม้รสหวานทุกชนิด อาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ขนมหปัง เป็นต้น แนะนำให้รับประทานผลไม้จำพวกส้ม หรือมะละกอ

* ส่วนผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ถ้ามีไขมันโคเลสเตอรอลสูง ควรงดอาหารจำพวกไข่แดง ขาหมู ข้ามันไก่ ปลาหมึก หอยนางรม กุ้ง เป็นต้น

* แต่ถ้ามีไขมันไตรกรีเซอไรด์สูง ควรงดอาหารจำพวกแป้งดังกล่าวมาแล้ว นอกจากนี้ควรรับประทานยาและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งหมั่นไปพบแพทย์เป็นระยะ ๆ จะช่วยให้อาการเหล่านี้ดีขึ้น และยังสามารถป้องกันไม่ให้เกิด อัมพาต ซ้ำ



ผลที่เกิดกับผู้ป่วย อัมพาต

* ผู้ป่วยที่เป็น อัมพาต ในระยะแรกพบว่า จะมีอาการเลวลงได้ถึง 30% ถ้ามีโรคแทรกซ้อน เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ปวดบวม หรือชัก

ก็ยังมีอัตราการเสียชีวิตสูงขึ้นไปอีก
ในช่วงเดือนแรกหลังเกิดอาการพบว่ามีอัตราตายถึง 25% และใน 1
ปีมีอัตราตายถึง 40% โอกาสที่จะเป็น อัมพาต ชั่วในระยะเวลา 1
เดือนแรกหลังเกิด อัมพาต พบได้ถึง 3-5% และ 10% ใน 1 ปี

* เมื่อเราติดตามผู้ป่วยเหล่านี้ต่อไปจะพบว่า
ผู้ป่วยจะไม่สามารถทำงานได้ถึง 50% ซึ่งในจำนวนนี้ มีถึง 25%
ที่ต้องอยู่ในสถานพยาบาลเป็นเวลานาน นอกจากนี้ 30%
ของผู้ป่วยจะเกิดโรคสมองเสื่อมตามมา



จะเห็นได้ว่า โรคอัมพาต
เป็นโรคที่ทำให้เกิดความสุขเสียทั้งในแง่ของตัวผู้ป่วยเอง
ญาติพี่น้องที่จะต้องดูแลและช่วยเหลือ
ทำให้มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจในครอบครัวและส่วนรวม
การป้องกันโรคอัมพาตสามารถทำได้
โดยการคอยตรวจสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ
ก็จะช่วยให้เราสามารถมีชีวิตที่มีความสุข
ช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระของครอบครัว

อ่านเรื่องอื่นๆหรือแวะทักทายที่

<http://อาจารย์เช.kroobannok.com>

<http://kunanuwat.igetweb.com>



เคล็ดลับสุขภาพ สุขภาพใกล้ตัว
โรคและการป้องกัน คลิกเลย



คลิกอ่านความคิดเห็นของเพื่อน ๆ
ได้ที่นี้คะ

แบบบ้านชั้นเดียว
ราคาก่อสร้างไม่เกินล้าน(Download
แบบบ้านฟรี ...

http://www.kroobannok.com/blog/view.php?article_id=16862