

ข่าวประชาสัมพันธ์



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

สคร.9
นครราชสีมา
กรมควบคุมโรค DDC

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

วันอัมพาตโลก

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของคนไทย สามารถเกิดได้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย เป็นภาวะที่สมองขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง เนื่องจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตีบ ตัน หรือแตก ส่งผลให้เซลล์สมองตาย ทำให้เกิดอาการชาที่ใบหน้า ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด แขน ขา ข้างใดข้างหนึ่งอ่อนแรง เคลื่อนไหวไม่ได้ ทำให้ร่างกายเป็นอัมพาต สัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง คือ “F.A.S.T” มาจาก F = Face มุมปากข้างหนึ่งตก A = Arms ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งไม่ขึ้น S = Speech พูดแล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง T = Time หากมีอาการดังที่กล่าวมา ต้องรีบไปโรงพยาบาลโดยด่วน ภายใน 4 ชั่วโมง เพื่อรับการรักษาให้เป็นปกติ หรือใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด

นายแพทย์กิตติพงศ์ ัญญาตวิรุพห์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงวันอัมพาตโลก ซึ่งตรงกับวันที่ 29 ตุลาคม ของทุกปีว่า องค์การอัมพาตโลก ได้กำหนดให้วันที่ 29 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันอัมพาตโลก ปีนี้มีประเด็นรณรงค์ว่า “อัมพฤกษ์ อัมพาต...บั่นทอนร่างกาย แต่อย่าบั่นทอนความหวัง” ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ออกกำลังกายไม่เพียงพอ กินอาหารไม่เหมาะสม มีไขมันในเลือดสูง ดัชนีมวลกายและรอบเอวเกิน สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า มีภาวะโรคหัวใจ และโรคเบาหวาน

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า การป้องกันและควบคุมโรคหลอดเลือดสมอง สามารถทำได้ ดังนี้ หยุดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีควันบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม โดยค่าดัชนีมวลกายควรให้อยู่ระหว่าง 18.5 – 25 กิโลกรัม/ ตารางเมตร ควบคุมรอบเอวในเพศชายไม่เกิน 90 เซนติเมตร และเพศหญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร ลดความเครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ควรดูแลรักษาสุขภาพตามที่แพทย์หรือพยาบาลแนะนำอย่างเคร่งครัด

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

สายด่วนกรมควบคุมโรค

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทร.0-4421-2900 ต่อ 125 โทรสาร 0-4421-8018 <http://www.odpc9.org>



สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวกับโรคกับ สคร.9



กรมควบคุมโรค กรมคุณธรรม

“ซื่อสัตย์ • เสียสละ • รับผิดชอบ”