

ทำอย่างไรไม่เป็นอัมพาต

รศ. นพ.รุ่งนรินทร์ ประดิษฐสุวรรณ

สาขาวิชาอายุรศาสตร์ปัจจัยมวัย ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อัมพาต หรือการสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายข้างหนึ่งอย่างกะทันหัน รวมไปถึงอาการเดินเซ ปากเบี้ยว พุดไม่ชัด ฯลฯ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานวัตรประจำวันและคุณภาพชีวิต อัมพาตมักเกิดจากโรคหลอดเลือดสมอง ไม่ว่าจะเป็ชนิดหลอดเลือดแตก ตีบ หรืออุดตัน โรคหลอดเลือดสมองมีปัจจัยเสี่ยงหลายประการ แต่โชคดีที่ปัจจัยเสี่ยงส่วนใหญ่สามารถควบคุมได้ด้วยการใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง

ปัจจัยเสี่ยงของอัมพาต

- **โรคความดันโลหิตสูง** ทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัวและแตกหรือตีบตันได้ง่าย เป็นสาเหตุหลักของโรคหลอดเลือดสมอง

- **โรคเบาหวาน** ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงเรื้อรังทำให้อวัยวะต่างๆ รวมถึงหลอดเลือดแดงเสื่อมสภาพและตีบตัน

- **คอเลสเตอรอลสูง** ไชมันในเลือดที่สูงเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงตีบตันได้ง่าย

- **ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ** เสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง

- **การสูบบุหรี่** สารนิโคตินและสารเคมีในบุหรี่ทำลายหลอดเลือดแดง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดตีบตัน

- **การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** การดื่มมากเกินไปเพิ่มความดันโลหิต ทำให้หลอดเลือดแดงเสื่อมสภาพ

วิธีป้องกันอัมพาต

- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ**: การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง

- **กินอาหารที่มีประโยชน์** เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช และหลีกเลี่ยงของหวาน อาหารมันๆ รวมทั้งอาหารแปรรูป
- **ควบคุมน้ำหนักตัว** อย่าให้น้ำหนักตัวเกิน
- **ลดความเครียด** ความเครียดเรื้อรังส่งผลต่อสุขภาพ ควรหาเวลาพักผ่อนและทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย
- **ตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำ** ช่วยให้พบโรคได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น/ยังไม่มีอาการ และหากพบโรค/ปัจจัยเสี่ยงข้างต้น ควรควบคุมดูแลให้ดี
- **ควบคุมความดันโลหิต** วัดความดันโลหิตเป็นประจำ ควรกินยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่าเป็นโรค
- **ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด** คนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดเริ่มสูงหรือเป็นโรคเบาหวานควรควบคุมอาหาร ไม่กินของหวาน พบแพทย์และตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ กินยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ
- **ควบคุมระดับไขมันในเลือด** หลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ รวมทั้งของหวาน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และควรกินยาอย่างสม่ำเสมอหากแพทย์สั่งยาให้
- **เลิกสูบบุหรี่ และลดหรืองดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** มีประโยชน์เสมอไม่ว่าท่านจะอายุเท่าไร

การป้องกันอัมพาต ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่ใส่ใจสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน การป้องกันโรคที่ดีที่สุดคือการเริ่มต้นดูแลสุขภาพตั้งแต่วันนี้