

ทำอย่างไรห่างไกล จากโรคฉัฒพฤกษัฉัฒพาวต

บทความโดย

พศ.พณ.มนรนา บณตระกูลพูนทว

ราชวทยาฬยเวชศาสตรัฟ้ันพู่แ่่งประเทศไทย



หลายๆ ท่านอาจจะเริ่มสงสัยว่า
เราจะหลีกเลี่ยงโรคนี้ได้อย่างไร

ซึ่งจากข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลกพบว่า
จริง ๆ แล้ว ปัจจัยที่ส่งเสริมหรือป้องกันโรคหลอด
เลือดสมองนั้น ก็คือพฤติกรรมและการกินอยู่
การใช้ชีวิต 5 ประการ ที่เราสามารถควบคุมได้
ทั้งสิ้น ปัจจัย 5 ประการที่ควรลด ละ เลิก
เพื่อห่างไกลโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่

1

เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ตั้งใจทำเพื่อคนที่เรารัก ตั้งเป้าหมายชัดเจน
และสามารถเริ่มได้ทันที หากต้องการคำปรึกษา
ระหว่างกระบวนการเลิก โทร.1413 สายด่วนเลิกสุรา

2

เลิกบุหรี่

DON'T



ไม่ว่าจะสูบเองหรือการอยู่ในสภาพแวดล้อม ที่มีควันบุหรี่ก็ตาม
อาศัยความตั้งใจและเป้าหมายที่ชัดเจน เช่นเดียวกันกับสุรา
และควรหากิจกรรมเบี่ยงเบนความสนใจ เพื่อไม่ให้กลับไปสูบอีก
หากต้องการคำปรึกษา โทร.หาสายด่วนเลิกบุหรี่ 1600

3

เลิกคิดลบ เลิกนอนดึก เลิกเครียด



เพราะความคิดและมุมมองก่อให้เกิดอารมณ์ที่ทั้งเป็นบวก
หรือเป็นลบได้ อารมณ์ที่เป็นลบต่าง ๆ ทั้งเศร้า วิตกกังวล โกรธ ส่งผลต่อระบบการทำงาน
ของอวัยวะสำคัญๆ ทั้งสิ้น เช่น เมื่อมีอารมณ์โกรธบ่อย ๆ นาน ๆ ทำให้ความดันโลหิตสูง
ปวดศีรษะ เสี่ยงเส้นเลือดสมองแตกได้ อารมณ์วิตกกังวลนาน ๆ
ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

4

เลือกรับประทานอาหารรสจัด (หวาน มัน เค็ม)



อาหารขยะ อาหารแปรรูป เพราะอาหารกลุ่มดังกล่าว ทำให้ร่างกายต้องรับภาระมาก
เช่น เค็มมาก ทำให้ไตทำงานหนัก ความดันโลหิตสูง
นำไปสู่หลอดเลือดสมองเสื่อมเร็ว หวานๆ มันๆ พลังงานสูงเกินไป
เก็บเป็นไขมันในช่องท้อง ตามกระแสเลือด ทำให้หลอดเลือดอีกเสบ
เสื่อมแข็งก่อนเวลาอันควร เป็นต้น อาหารกลุ่มที่เป็นประโยชน์
และควรรับประทานทุกมื้อ ได้แก่ ผัก ผลไม้สด

5

เลิกใช้ชีวิตนั่งๆ นอนๆ ติดหน้าจอ



หันมาขยับเนื้อขยับตัว ออกกำลังกายเพียง 150 นาทีต่อสัปดาห์ (เดิน เร็ว วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วันเป็นต้น) ก็ให้ประโยชน์สุขภาพ เผาไขมันส่วนเกินลดอ้วนลงพุง ทั้งนี้การออกกำลังกายมีหลากหลายประเภท และมีข้อควรระวัง สำหรับบุคคลต่าง ๆ กัน โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู เพื่อออกแบบโปรแกรม ให้มีความปลอดภัย และตรงวัตถุประสงค์

หากเราตั้งใจปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

ลด ละ เลิก ปัจจัย 5 ประการดังกล่าว

ไม่เพียงแต่จะห่างไกลอัมพฤกษ์อัมพาตเพียงอย่างเดียว

แต่รวมไปถึงอีกหลายๆ โรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหมด

ที่เรียกว่า ๓๓ NCD (Non-communicable diseases)

เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง อ้วนลงพุง เป็นต้น

ซึ่งแน่นอนว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่ตอนที่ยังไม่มี

อาการย่อมคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

เพื่อที่จะไม่ต้องเสียใจในภายหลัง



บทความโดย

ผศ.พญ.มนรนา บุญตระกูลพูนทวี
ราชวิทยาลัยเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย