

**เลิกสูบบุหรี่** นี่คือนิสัยที่จะยืดอายุของท่านได้อีกหลายปี การสูบบุหรี่เป็นตัวการอย่างหนึ่งที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน

**ระมัดระวังเรื่องดื่มและกาฬไขว้** การดื่มจัดจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ยาบางอย่าง เช่น ยาน้ำแก้แพ้ อากาศ แก้วหวัด และอาการผิดปกติเล็กน้อยอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ โปรดสอบถามรายละเอียดจากแพทย์หรือเภสัชกร

สัปดาห์หน้า (30 กันยายน - 4 ตุลาคม) เป็นสัปดาห์รณรงค์โรคหลอดเลือดสมองอุดตันของชาติ เป็นโอกาสอันดีที่จะได้เปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของท่านเสียใหม่หากท่านยังมีได้เริ่มต้น เป็นโอกาสอันดีเช่นกันที่จะขอให้แพทย์ตรวจความดันโลหิตให้ท่านหากท่านมิได้ตรวจไปแล้วเมื่อไม่นานมานี้ ท่านจะติดต่อสมาคมผู้ฟื้นฟูจากโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ฟื้นฟูจากโรคนี้อีกและครอบครัวได้ที่หมายเลข (02) 9550-0594 สมาคมฯมีชมรมต่างๆจำนวนมากในเขตต่างๆ บางชมรมมีสมาชิกที่มีได้พูดภาษาอังกฤษเป็นภาษาแรกด้วย

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ กติ กติ อกในขณะตีพิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็นปัจจุบันอยุ่ตลอดเวลา ท่านอาจจำ เป็นต้อง สอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์

ป้องกันโรคเส้นโลหิตอุดตันในสมอง  
ถึงเวลาเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตหรือยัง

Preventing Stroke: Is It Time to Change Your Lifestyle?

## ป้องกันโรคเส้นโลหิตอุดตันในสมอง ถึงเวลาเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตหรือยัง

### Preventing Stroke: Is It Time to Change Your Lifestyle?

โรคเส้นโลหิตอุดตันในสมองคล้ายกับโรคหัวใจวาย เว้นแต่ว่าปัญหาเกิดขึ้นที่สมองแทนที่จะเป็นที่หัวใจ ในทั้งสองสถานการณ์ปัญหาเกิดขึ้นเพราะเส้นโลหิตเกิดอุดตัน หากอาการเช่นนี้เกิดขึ้นกับหลอดเลือดที่ขึ้นไปสู่หัวใจ ผลก็คือหัวใจจะหยุดทำงานโดยกระทันหัน แต่ถ้าเกิดการอุดตันขึ้นกับหลอดเลือดที่ขึ้นไปเลี้ยงสมอง สมองก็จะได้รับบาดเจ็บกระทันหัน ซึ่งอาจมีผลชั่วคราวหรืออย่างถาวรต่อการทำงานของสมองในด้านขั้นตอนความคิด ความเคลื่อนไหวด้านการพูด และการรับรู้รสและกลิ่นได้

แต่เช่นเดียวกับโรคหัวใจ เราสามารถทำอะไรได้หลายอย่างเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตันในสมอง สถาบันสมองแห่งประเทศออสเตรเลียกล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงนิสัยและความเคยชินในวิถีการดำเนินชีวิตสามารถช่วยป้องกันอาการดังกล่าวได้ ในแต่ละปีประชากรในประเทศออสเตรเลียประสบกับปัญหานี้เป็นจำนวนถึง 37,000 คน บ่อยครั้งที่เด็ยได้ทำให้เกิดผลเสียอย่างร้ายแรง หนึ่งในสามของจำนวนดังกล่าวเสียชีวิตภายในสามเดือนหลังจากนั้น และที่มากกว่าต้องพิการอย่างถาวร

ต่อไปนี่คือคำแนะนำเล็กๆน้อยๆที่จะช่วยลดความเสี่ยง

**รับประทานอาหารที่จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน** การรับประทานอาหารที่เป็นขมบ่งชี้ถึงที่ผสมเมล็ดธัญญาหาร พาสต้า ข้าว และธัญญาหารอื่นๆ (อาหารจำพวกข้าว) ผักและผลไม้ต่างๆชนิดให้้มาก และรับประทานไขมันแต่เนี่ยจะช่วยป้องกันมิให้เส้นเลือดที่ขึ้นไปเลี้ยงสมองเกิดอุดตันได้ด้วยเหตุผลสองประการ การลดไขมัน เช่น ไขมันออกจากเนื้อสัตว์ ไขมันและหนังออกจากไก่ ใช้ผลิตภัณฑ์อาหารนมที่มีไขมันต่ำ ใช้นม เนยเทียม และน้ำมันแต่เพียงเล็กน้อย เลี่ยงของกินเล่นมันๆและอาหารพวกพาทัง

หลายจะช่วยลดสารคอเลสเตอรอลในเลือดที่เป็นตัวการทำให้เส้นเลือดอุดตัน การรับประทานไขมันแต่เนี่ยจะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับมาตรฐาน ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูงซึ่งจะทำให้มีความเสี่ยงที่เส้นเลือดนำโลหิตไปเลี้ยงสมองจะเกิดอุดตันได้มากขึ้น

**การบริโภคสิ่งของหวานเกินจัดก็ช่วยได้เช่นกัน** อาหารเค็มจัดจะทำให้บางคนมีความดันโลหิตสูงขึ้น วิธีที่จะรับประทานอาหารเค็มให้น้อยลงนั้นรวมไปถึงการใช้สิ่งปรุงรสอื่นๆ เช่น สมุนไพรและเครื่องเทศ เป็นต้น แทนที่จะใช้เกลือเมื่อท่านปรุงแต่งรสอาหาร (ไม่ว่าจะเป็นที่โต๊ะอาหารหรือเมื่อกำลังปรุงอาหารก็ตาม) หรือไม่ก็ใช้ขิงหรือกระเทียมให้มากสักหน่อย หรือเหาะนำมะนาวสักเล็กน้อย การใช้ผักสดที่มีกลิ่นในตัวเองก็ช่วยปรุงรสได้ โปรดจำไว้ว่าอาหารจำนวนมากที่ท่านซื้อจากซูเปอร์มาร์เก็ตรวมทั้ง เนยแข็ง เนยอ่อน เนยเทียม อาหารเนื้อปรุงสำเร็จ เช่น แฮม ซาลามี และอาหารกระป๋องหลายชนิดใส่เกลือมาแล้ว ลองมองหาห้อยที่ฉลากมีคำว่า No Added Salt (= ไม่ได้เติมเกลือ) หรือ Reduced Salt (= ลดเกลือแล้ว) ติดอยู่

**ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** นอกจากจะทำให้ท่านรู้สึกดีขึ้นและน้ำหนักขึ้นแล้ว การเดินวันละครึ่งชั่วโมงทุกวันจะช่วยลดความดันโลหิตและช่วยให้น้ำหนักตัวอยู่ในระดับที่ถูกอนามัย คนที่กระทำกิจกรรมทางกายอยู่เสมอมีโอกาสที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือดอุดตันได้น้อยกว่า นี่อาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกายและกิจกรรมช่วยลดความเครียด แพทย์บางคนเชื่อว่าความเครียดที่มากเกินไปทำให้มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงได้มากขึ้น