

โรคหลอดเลือดสมอง (Cerebral Vascular Disease หรือ Stroke)

เกิดจากสมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจาก

หลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน

ตัน หรือหลอดเลือดแตก

ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูก

ทำลาย ส่งผลให้เกิดอาการ

ต่าง ๆ ขึ้น เช่น อาการอัมพาต

ครึ่งซีก หมายถึง อาการอ่อนแรงหรือไม่มีแรงของ

กล้ามเนื้อซีกใดซีกหนึ่งของร่างกาย ความผิดปกติของ

สมองสามารถแบ่งออกได้เป็น โรคหลอดเลือดสมอง

ชนิดแตก ตีบหรืออุดตัน อันเนื่องมาจากการมีไขมันใน

หลอดเลือดสูง หลอดเลือดตีบจากการเกาะตัวของไขมัน

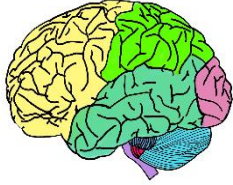
ตามผนังหลอดเลือด การมีความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สัญญาณอันตรายต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

1. อาการชา อ่อนแรงแขน ขา ใบหน้าข้างใดข้างหนึ่ง

2. ตามัวหรือมองไม่เห็นข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้าง

3. พูดลำบาก พูดไม่ชัด หรือไม่เข้าใจคำพูด



สงรพ.ทันที หรือ โทร 1669

4. มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงทันทีทันใด

5. มีอาการมึนงง เดินไม่มั่นคง เสียการทรงตัว

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

■ ปัจจัยเสี่ยงแน่ชัดที่ปรับเปลี่ยนได้ เช่น ความดัน

โลหิตสูง การสูบบุหรี่ โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง

■ ปัจจัยเสี่ยงไม่แน่ชัดที่ปรับเปลี่ยนได้ เช่น ความ

อ้วน การดื่มสุรา การใช้ยาคุม การติดยาเสพติด

■ ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนไม่ได้ เช่น พันธุกรรม

อายุ เพศ เชื้อชาติ

การสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

1.การส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness)

สามารถเริ่มโปรแกรมได้เมื่ออาการของโรคหรือสัญญาณ

ชีพของผู้ป่วยคงที่ และภายใต้ความยินยอมของแพทย์

ส่งผลให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

● เพื่อคงช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ เป็น

การป้องกันภาวะเอ็นหดรันและข้อติด

● ช่วยป้องกันและลดภาวะแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อ

● ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่มากกว่าปกติ

● ช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น

● กระตุ้นให้ผู้ป่วยเริ่มเกิดการเคลื่อนไหวภายใต้

อำนาจจิตใจ เพื่อเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อแขนและขา

● ทำให้เกิดกลไกปฏิกิริยาอัตโนมัติของร่างกายใน

การทรงตัวและการปรับร่างกายให้ตั้งตรง

❖ การออกกำลังกายแบบผู้อื่นทำให้ผู้ป่วย (Passive exercise) เป็นการเคลื่อนไหวที่ผู้อื่นกระทำให้แก่ผู้ป่วย ควรทำท่าละ 5-10 ครั้ง วันละหลายรอบ หรืออย่างน้อย 1 ถึง 2 รอบต่อวัน

❖ หลักพื้นฐานในการทำ Passive Exercise

1. ผู้ป่วยต้องรู้สึกผ่อนคลายส่วนที่จะทำการเคลื่อนไหว

2. ต้องมีการพยุงส่วนที่จะทำการเคลื่อนไหวอย่างดี

มือของผู้ทำต้องจับผู้ป่วยอย่างมั่นคง

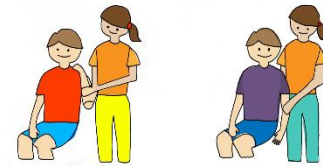
3. เคลื่อนไหวจากส่วนกลางลำตัวไปส่วนปลาย

4. เคลื่อนไหวอย่างเป็นจังหวะสม่ำเสมอและนุ่มนวล

5. เคลื่อนไหวให้สุดช่วงการเคลื่อนไหว

6. ข้อต่อที่อยู่เหนือข้อต่อที่จะทำการเคลื่อนไหว

ควรต้องอยู่นิ่งระหว่างการออกกำลังกาย



❖ ข้อควรระวังในการทำ Passive Exercise

1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มี

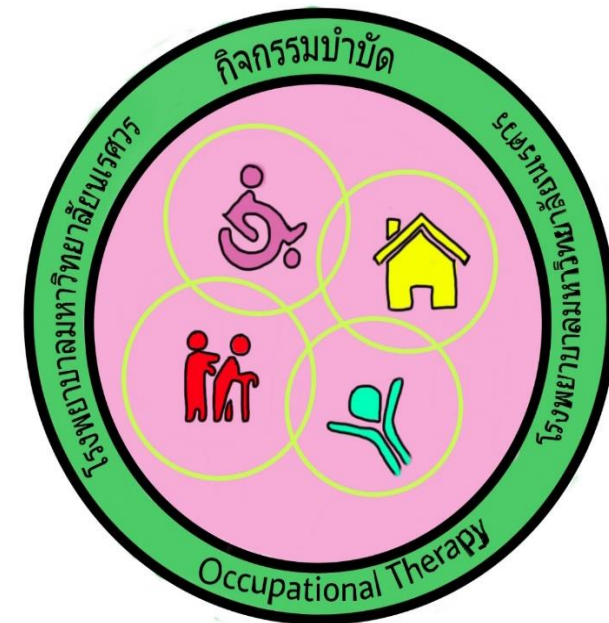
บาดแผลเปิด กล้ามเนื้ออักเสบหรือกระดูกหักบริเวณนั้น

2. ระวังระวังในผู้ป่วยที่มีโรคข้อร่วมด้วย

3. ไม่ยึดส่วนกล้ามเนื้อและข้อต่อมากจนเกินไป



การสร้างเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง



หน่วยกิจกรรมบำบัด

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

โทรศัพท์. 0-5565-577

ด้านโภชนาการ (Nutritional strategies)

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันจากเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ สมอสัตว์ และอาหารทะเล
 - รับประทานผัก ผลไม้ อาหารที่มีกากใย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพื่อป้องกันท้องผูก
 - หลีกเลี่ยงอาหารทอด ขนมหวาน กะทิ
 - งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 - หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะทำให้ความดันโลหิตสูง
 - ควบคุมเบาหวาน (ระดับน้ำตาลในเลือด)
4. การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม (Environmental adaptation) เช่น การมีแสงสว่างเพียงพอ พื้นทางเดินไม่ลื่นหรือต่างระดับมากเกินไป มีราวเกาะในห้องน้ำหรือบริเวณทางเดินในบ้าน โถส้วมควรเป็นแบบนั่งมากกว่าส้วมนั่งยอง เป็นต้น



ที่มา : พิศศักดิ์ ชินชัย ทศพร บรรยมาก และนที จินดาคำ. (2556). การสร้างเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก.

➤ การออกกำลังกายแบบผู้ป่วยทำเอง (Active exercise)

ใช้ในผู้ป่วยเริ่มมีกำลังของกล้ามเนื้อ สามารถยกอวัยวะส่วนนั้นต้านแรงโน้มถ่วงของโลกได้บ้าง นอกจากนี้ ผู้ป่วยต้องมีการรับรู้ที่ดี พุดจาสื่อสารเข้าใจ ควรเคลื่อนไหวรอบละ 10-20 ครั้ง อย่างน้อยวันละ 2-3 รอบ

➤ ข้อควรระวังในการทำ Active Exercise

1. ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว คือ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด ควรออกกำลังกายในระดับปานกลาง ลักษณะ aerobic exercise ที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ความถี่ 3 - 5 วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา 20-60 นาที
- 2.อย่าใช้แรงมากเกินไปต่อการออกกำลังกาย



การจัดการความเครียด (Stress management)

- การผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ ช่วยลดการเต้นของหัวใจ การหายใจ ลดความดันโลหิต และลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
- การควบคุมจัดการความเครียด เช่น การพูดคุยหรือพูดระบายความรู้สึก ไม่หมกมุ่นอยู่กับความเครียดตลอดเวลา