

# หนาวนี้ต้องระวัง! หมอเตือนเสียง สโตรกเฉียบพลัน โดยเฉพาะผู้ป่วยหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง



เมื่อวันที่ 25 ต.ค. นายแพทย์เจษฎ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ หรือ “หมอเจด” แพทย์และผู้บริหารโรงพยาบาลมหाराชนครราชสีมา โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊กส่วนตัว เตือนประชาชนให้ตระหนักถึงความเสี่ยงของ “โรคหลอดเลือดสมอง” (Stroke) ซึ่งมีแนวโน้มเกิดได้มากขึ้นในช่วงฤดูหนาว...

หมอเจดระบุว่า อากาศเย็นอาจดูสบายสำหรับหลายคน แต่เป็นช่วงเวลาที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือไขมันในเลือดสูง เพราะความเย็นทำให้หลอดเลือดหดตัว ความดันเพิ่มขึ้น และเลือดข้นหนืดมากขึ้น เสี่ยงต่อการอุดตันหรือแตกของหลอดเลือดในสมอง

พร้อมอธิบายเพิ่มเติมว่า สาเหตุหลัก ๆ ที่หน้าหนาวทำให้โรคหลอดเลือดสมองน่ากลัวขึ้น มาจากหลายปัจจัย เช่น...

- หลอดเลือดหดตัว (Vasoconstriction) ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
- เลือดข้นหนืด (Hyperviscosity) จากการดื่มน้ำน้อย
- สมองขาดออกซิเจนชั่วคราว
- ระบบประสาทถูกกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็ว
- พฤติกรรมการใช้ชีวิตเปลี่ยนไป เช่น ดื่มน้ำน้อยลง ออกกำลังกายน้อยลง หรือกินอาหารไขมันสูงมากขึ้น

หมอเจดยังได้แนะนำวิธีป้องกันง่าย ๆ ในช่วงอากาศหนาว ได้แก่

- สวมเสื้อกันหนาว รักษาความอบอุ่นของร่างกาย
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ
- ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ
- ออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง

นอกจากนี้ ยังย้ำให้สังเกต สัญญาณเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง ด้วยหลัก “BE FAST” ได้แก่...

- B (Balance): เวียนหัว สูญเสียการทรงตัว
- E (Eyes): มองเห็นผิดปกติ
- F (Face): หน้าเบี้ยว
- A (Arm): แขนขาอ่อนแรง
- S (Speech): พูดไม่ชัด
- T (Time): ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

“หน้าหนาวอาจทำให้เรารู้สึกสบาย แต่อย่าลืมน้ำว่าความเย็นก็แฝงความเสี่ยง โดยเฉพาะกับคนที่มีโรคประจำตัว การดูแลตัวเองและสังเกตอาการตั้งแต่เนิ่น ๆ คือสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันอันตรายจากโรคหลอดเลือดสมองได้” หมอเจดทิ้งท้าย