

23

หลุดเลือดสมองแตก

การป้องกัน

“ ทุกสิ่งเกิดแต่เหตุ ถ้าเหตุดับ
สิ่งนั้นก็ดับ สาเหตุของหลุดเลือด
สมองแตกมีหลายประการรู้และป้องกัน
ไว้ก่อน ”

รองศาสตราจารย์นายแพทย์สงวนสิน รัตน์เลิศ

ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

สมองมนุษย์ (ผู้ใหญ่) นักประดานะกิโกลีรี และด้วยความที่เป็นอวัยวะสำคัญ สมองจึงต้องการเลือดไปเลี้ยงมาก ธรรมชาติจึงปรับให้หนึ่งในห้าของเลือดที่หัวใจสูบฉีดแต่ละครั้งถูกส่งไปเลี้ยงสมองตามหลอดเลือดจำนวนมากที่ซอกซอนยังส่วนต่างๆ ของสมอง ซึ่งวันดีคืนร้าย หลอดเลือดสมองอาจเกิดตีบ ตัน และแตก หากเป็นมากอาจถึงกับพิการได้ อันตรายของคนไทยจากโรคหลอดเลือดตีบตันนี้ พบได้ 10 ราย ในประชากรหนึ่งแสนราย

แต่เพียงอย่าตกใจครับ โอกาสโชคร้ายอย่างนี้ในคนไทยน้อยกว่าของฝรั่งหรือญี่ปุ่นมาก ความผิดปกตินี้ พบได้น้อยมากในคนอายุน้อย มักเกิดกับคนที่อายุมากกว่า 35 ปี โดยเฉพาะคนที่อายุมากกว่า 85 ปี มีโอกาสเป็นโรคนี้ได้สูงมาก การพบในคนอายุมาก แสดงว่าเป็นโรคที่น่าจะเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย โดยเฉพาะในหลอดเลือดที่น่าสนใจ คือ ผู้ชายมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าในผู้หญิงราวร้อยละ 30

มีคำกล่าวที่ว่า “ทุกสิ่งเกิดแต่เหตุ ถ้าเหตุดับ สิ่งนั้นก็ดับ” สาเหตุของหลอดเลือดสมองแตก มีหลายประการ ควรรู้และป้องกันไว้ก่อน อย่างนี้ครับ

1. **ความดันโลหิตสูง** โรคนี้เป็นสาเหตุใหญ่ของหลอดเลือดสมองแตก มีหลักฐานชัดเจนจากหลายประเทศ ไม่ว่าจะเป็นที่ญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลียและที่อื่นๆ ซึ่งพบเหมือนกันว่า ตั้งแต่มีความเข้าใจในเรื่องความดันโลหิตสูงและมีการควบคุมความดันโลหิตที่ดี ประชากรในประเทศนั้นเป็นโรคหลอดเลือดสมองแตกน้อยลงมาก มีผู้ป่วยหลายรายที่ประมาทแม้รู้ว่ามีความดันโลหิตสูง ละเลยการรับประทานยาตามที่แพทย์กำหนด นึกถึงยากี่เมื่อมีอาการมึนหรือปวดหัว บ่อยครั้งที่ไม่ทันนึก หลอดเลือดสมองแตกไม่รู้รู้สึกตัวไปเสียแล้ว

2. **โรคเบาหวาน** เป็นที่ทราบกันมานานแล้วว่า โรคเบาหวานทำให้หลอดเลือดแข็ง เปราะ อุดตันและแตกง่ายกว่าคนปกติ จึงพบโรคหลอดเลือดสมองผิดปกติในคนที่ เป็นโรคเบาหวาน มากกว่าคนปกติ 2-4 เท่า

3. **บุหรี่** พบว่าการสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดสมองแตกมากขึ้นเป็น 2 เท่าของการไม่สูบ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะผิดปกติที่หลอดเลือดอื่นๆ ได้ ที่สำคัญคือ

หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ บุหรี่ทำให้ระดับไขมันในเลือดสูงขึ้นและทำลายเยื่อภายในของหลอดเลือด ปัจจุบันการสูบบุหรี่ในผู้หญิงมีมากขึ้น เป็นไปได้ว่าการเกิดหลอดเลือดสมองแตกในผู้หญิงน่าจะมากขึ้น จนเท่ากับอัตราการเกิดโรคในผู้ชาย

ทั้ง 3 สาเหตุ เป็นปัจจัยหลักของการแตกของหลอดเลือดสมอง สาเหตุรองลงมาประกอบด้วย

1. อายุ โรคนี้พบในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเมื่อมีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป
2. โรคหัวใจ คนที่เป็นโรคหัวใจขาดเลือด มักเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้มากกว่า 2 ถึง 5 เท่าของคนปกติ หัวใจที่เต้นผิดปกติ หรือภาวะหัวใจวาย อาจทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่พอ
3. สุรา พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างหลอดเลือดสมองแตกและการดื่มสุรา แต่กลไกยังไม่ทราบชัดเจน
4. ความอ้วน ระดับไขมันสูงในเลือดและขาดการออกกำลังกาย ทั้ง 3 ปัจจัยมีความเกี่ยวข้องกัน การออกกำลังกายทำให้ระดับไขมันลดลง เฝาคาถั่วอาหารได้ดีขึ้น มีการศึกษาที่พบว่า การออกกำลังกาย ช่วยลดการเกิด ความผิดปกติของหลอดเลือดสมอง การศึกษาเรื่องระดับไขมันที่สูงที่มีผลต่อหลอดเลือดสมอง ยังไม่สามารถสรุปผลได้ชัดเจน มีการศึกษาพบว่าความ อ้วนอาจมีส่วนเกี่ยวกับการแตกของหลอดเลือดสมองในเพศหญิง
5. ประวัติในครอบครัว พบว่าผู้ที่มีบิดาหรือมารดาเป็นโรคความผิดปกติของหลอดเลือดสมองมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้มากกว่าคนปกติสูงถึง 4 เท่า
6. ปัจจัยสิ่งแวดล้อม โรคหลอดเลือดสมองแตก พบได้บ่อยในช่วงฤดูหนาว เชื่อว่าอาจเกี่ยวข้องกับภาวะความดันโลหิตสูง ฉะนั้นในช่วงอากาศหนาวจึง ควรหมั่นวัดความดันโลหิต
7. ผู้ป่วยที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมองแตกมาก่อน มีโอกาสเป็นซ้ำได้สูง หลายเท่ามากกว่าคนที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ฉะนั้นผู้ป่วยควรเข้ารับการตรวจ สุขภาพอย่างสม่ำเสมอและรับประทานยาตามที่แพทย์กำหนด

สำหรับกาแฟ ยังไม่พบว่าเป็นสาเหตุของหลอดเลือดสมองแตก ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ว่าจะอยู่ดีกินดี หรือหาเช้ากินค่ำต่างมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้เท่ากัน ซึ่งขึ้นกับปัจจัยต่างๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น

ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานเป็นสาเหตุที่สามารถควบคุมได้ การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ เลิกพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เพียงเท่านี้ก็สามารถป้องกัน หลอดเลือดสมองแตกได้ ขอให้เริ่มตั้งแต่บัดนี้เลยครับ จะได้มีชีวิตและสุขภาพดีไปนานๆ

