



ประกาศเทศบาลตำบลโนนสูง
เรื่อง ๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและประชาชน เรื่อง “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรและประชาชนเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดูแลสุขภาพและการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ในการนี้ เทศบาลตำบลโนนสูง มีความห่วงใยสุขภาพของประชาชน จึงขอประชาสัมพันธ์ เรื่อง “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” ให้ประชาชนได้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลสุขภาพและการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ดังนี้

➤ ด้วยแต่ละปี มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว ๑๕ ล้านคนทั่วโลก ทุก ๖ วินาที มีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองอย่างน้อย ๑ คน

➤ ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทยที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เช่น กินอาหารเค็มจัด หวานจัด มันจัด ไม่กินผักผลไม้ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ไม่ออกกำลังกาย และเครียด เป็นต้น

➤ ๘ เทคนิคการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

๑. เลิกสูบบุหรี่

๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์)

๓. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

๔. ลดการรับประทานอาหารรสเค็ม

๕. รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน

๖. เลี่ยงอาหารไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว

๗. ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

๘. ควบคุมระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม

➤ ผู้เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ต้องรับประทานยาป้องกันตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ เพราะโรคหลอดเลือดสมอง มีโอกาสเกิดซ้ำหากขาดการป้องกัน ดังนั้น ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยง

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายอีร์ ธรรมชารีย์)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
นายกเทศมนตรีตำบลโนนสูง

8

เทคนิคป้องกัน

โรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

แต่ละปี
มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว
15 ล้านคนทั่วโลก
ทุก 6 วินาที
มีคนไทยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง
อย่างน้อย 1 คน



เลิกสูบบุหรี่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
(150 นาทีต่อสัปดาห์)



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



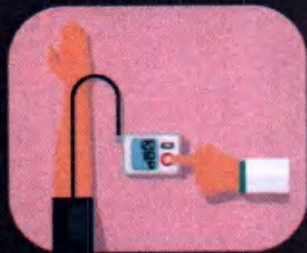
ลดการรับประทาน
อาหารรสเค็ม



รับประทานผัก
และผลไม้ทุกวัน



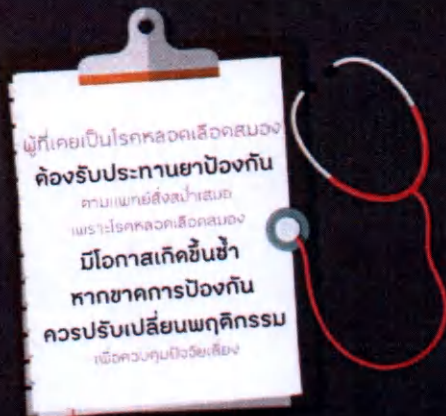
เลี่ยงอาหารไขมันสูง
โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว



ตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับไขมัน
และน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม



ผู้ที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
ต้องรับประทานยาป้องกัน
ตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ
เพราะโรคหลอดเลือดสมอง
มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ
หากขาดการป้องกัน
ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย
สสส. และภาคีเครือข่าย ชีวเคมีงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ

ที่มา : หนังสืออาหารสำหรับโรคหลอดเลือดสมอง โดย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

