

เวียนหัวอย่าชะล่าใจ! เสี่ยง “โรคหลอดเลือดสมอง” ใช้หลัก “BE FAST” ช่วยเช็ค หากเกิดอาการผิดปกติ-เสียชีวิต



หลายคนน่าจะได้อ่านข่าวว่าพี่ติง The Voice ป่วยเป็นสโตรก หรือโรคหลอดเลือดสมองกันนะครับ ภาระยาเล่าว่าช่วงแรกๆ พี่ติงมีอาการ “เดินเซ เวียนหัว แล้วก็ล้มหมดสติ” พอคนได้อินแบบนี้ หลายคนเลยสงสัยว่า อ้าวแล้วเวลาพวกเราเวียนหัว เดินเซบ้าง มันคือ สโตรก แบบอันตราย หรือว่าเป็นแค่ น้าในหูไม่เท่ากัน ที่ไม่รุนแรงกันแน่?

วันนี้ผมจะเล่าให้ฟังว่าแยกกันยังไงครับ เพราะถ้าเกิดผิด ชีวิตอาจเปลี่ยนได้เลยจริง ๆ

1. สโตรกคืออะไร ทำไมมันน่ากลัวกว่าเยาะ

สโตรกหรือที่หลายคนเรียก “เส้นเลือดสมองแตก-ตีบ” จริงๆ คือการที่สมองขาดเลือดเฉียบพลัน อาจจะเพราะเส้นเลือดตีบ ตัน หรือแตก ทำให้สมองขาดออกซิเจน แล้วเสียหายเร็วมาก อาการของ Stroke มักจะไม่ได้มีแค่เวียนหัวอย่างเดียว แต่จะมาพร้อมอย่างอื่น เช่น

- ปากเบี้ยว หน้างกไม่ขึ้น
- แขนขาอ่อนแรง ยกไม่ขึ้น หรือชา
- พูดไม่ชัด พูดไม่ออก ฟังไม่เข้าใจ
- เกิดขึ้นแบบทันที อยู่ดี ๆ เป็นเลย

ที่สำคัญ บางคนถึงขั้นเดินไม่ได้จริง ๆ หรือหมดสติ แบบที่พี่ติงเจอเลยนะครับ

2. น้าในหูไม่เท่ากัน จริงๆ มันคืออะไร

อันนี้ผมเรียกว่า เวียนศีรษะจากหูชั้นในผิดปกติ (Vertigo) หลักๆ คือเวลาน้ำในหูเสียการทรงตัว จะทำให้รู้สึกเหมือนโลกหมุนๆ ลักษณะเด่นๆ คือ

- เวียนหัว สัมพันธ์กับท่าทาง เช่น ลุก นั่ง หันหัว แล้วหมุนหน้าขึ้น
- มักมีอาการหูอื้อ หรือได้ยินเสียงตึง ๆ เสียงจิ้งหรีดในหู
- ไม่มีอาการปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง หรือพูดไม่ชัด
- ส่วนใหญ่ไม่หมดสติ แต่จะทรงตัวยาก คลื่นไส้อาเจียนแทน

สรุปคือ ถ้าเวียนหัวอย่างเดียว แบบขึ้น ๆ ลง ๆ ตามท่าทาง มักเป็นเรื่องของหูครับ ไม่ใช่ สโตรก

3. วิธีแยกง่ายๆ อาการ น้าในหู เวลามีอาการเวียนหัวเดินเซ ให้นึกถึงแบบนี้

- สโตรก อาการมาเร็วปั๊บเลย + มีอาการอื่นร่วม (ปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง พูดไม่ชัด) + เดินไม่ได้/อาจหมดสติ
 - น้าในหูไม่เท่ากัน เวียนหัวตามท่าทาง + มีอาการในหู (หูอื้อ เสียงตึงในหู) + ไม่มีอาการแขนขาอ่อนแรง/พูดไม่ชัด
- พูดง่าย ๆ คือ
- ถ้าเวียนหัวเฉย ๆ แล้วขยับหัวแล้วแยลง แต่ไม่มีแขนขาชา ปากเบี้ยว พูดไม่ออก = ส่วนใหญ่เป็นหู
 - แต่ถ้าอยู่ดี ๆ หนักมากทันที + ร่างกายครึ่งซีกทำงานแปลกไป = ให้คิดถึง Stroke ก่อนเลย

4. สูตรจำง่าย ๆ “BE FAST”

ถ้าเจอแบบนี้ต้องนึกถึงสโตรกนะครับ

- B – Balance : เดินเซ ทรงตัวไม่ได้
- E – Eyes : มองมัว เห็นภาพซ้อน
- F – Face : หน้าตก มุมปากเบี้ยว
- A – Arm : แขนขาอ่อนแรง ยกไม่ขึ้น
- S – Speech : พูดไม่ชัด พูดไม่ออก
- T – Time : รีบโทร 1669 ทันที

เพราะยิ่งรักษาเร็ว สมองเสียหายน้อย โอกาสกลับมาเป็นปกติก็มากขึ้น

5. สิ่งที่คุณควรจำ

ถ้ามีอาการเวียนหัว บ้านหมุน อย่าชะล่าใจ อย่ามองเป็นเรื่องเล็กน้อย ยิ่งมีปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง พูดไม่ชัด ร่วมด้วยคิดถึง สโตรกก่อนเสมอ อย่างรวดเร็ว นาน ถ้าอาการไม่หายภายใน 5 นาที โทร 1669 ทันที

นะในหูไม่เท่ากันส่วนใหญ่ไม่ถึงชีวิต แต่สโตรกพลาดทีเดียวอาจพิการถาวรหรือเสียชีวิตได้เลย ชาวพี่ติง The Voice ทำให้หลายคนหันมาสนใจเรื่องสโตรกมากขึ้น ซึ่งจริงๆ แล้ว การแยกสโตรกกับน้าในหูไม่เท่ากันไม่ยาก

ถ้ารู้หลักสังเกตง่าย ๆ แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ ถ้าไม่ชัวร์ อย่าเสี่ยงตัวเอง ให้รีบไปโรงพยาบาล เพราะในโรคสโตรกนี่ เวลา = สมอง สมองที่เสียไปแล้ว เอากลับคืนไม่ได้ครับ แล้วอีกอย่างนะไม่ว่าอาการไหนก็ควรไปหาหมอ ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้จนเป็นเรื่องใหญ่

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

