



อาการเตือนภัย

โรคหลอดเลือดสมอง-หัวใจ

*** มาเร็ว รักษาเร็ว โอกาสหาย ***



ทรงตัวไม่ได้ เวียนหัว บ้านหมุน **ทันทีทันใด**



ตามองไม่เห็น ข้างเดียวหรือทั้ง 2 ข้าง
เห็นภาพซ้อน/ภาพแหวก **ทันทีทันใด**



ชา หนา นึก ครึ่งซีก **ทันทีทันใด**

ปวด แน่น หนัก เหมือนของทับอก ใจสั่น
เหงื่อแตก หรือ จุกแน่นลิ้นปี่ **ทันทีทันใด**



หน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว ครึ่งซีก **ทันทีทันใด**

แขนขาอ่อนแรง ครึ่งซีก **ทันทีทันใด**



พูดไม่ชัด สื่อสารไม่เข้าใจ ไม่พูด **ทันทีทันใด**



#@&%

แสกน QR Code
รับข่าวสารด้านสุขภาพ
Trat Fighting Stroke



LINE
พิมพ์ > @trat2022

แม้เพียงอาการใดอาการหนึ่ง

โทร. **1669** ทันที

ห่วงใยจาก..สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราด



7 หากอะไรที่เสี่ยง ฝั่งเบะฝั่ง - ฝั่งผัดสไลด์ฉายาขลุ่ยกลอง

อาการเตือนภัย

โรคหลอดเลือดสมอง-หัวใจ

Alert <STEMI-STROKE> ****BENC-FAST****



B
A
L
A
N
C
E

sudden loss of balance or coordination
 ภาวะ สูญเสียการทรงตัว ภาวะเวียนศีรษะ

ทรงตัวไม่ได้ เวียนหัว บ้านหมุน

ทันทีทันใด



E
Y
E

sudden change in vision
 ภาวะ มองเห็นภาพซ้อน มองเห็นภาพมืด

ตามองไม่เห็น ข้างเดียว หรือทั้ง 2 ข้าง
 เห็นภาพซ้อน , ภาพแห้ว

ทันทีทันใด



N
U
M
B
N
E
S
S

sudden numbness
 ภาวะ สูญเสียความรู้สึก

ชา หนา หนัก ครึ่งซีก

ทันทีทันใด



C
H
E
S
T
P
A
I
N
or
E
P
I
G
A
S
T
R
I
U
M

sudden chest pain or Epigastrium pain

ภาวะ เจ็บหน้าอก เจ็บท้องส่วนบน

ปวด แน่น หนัก เหมือนของทับอก
 ใจสั่น เหงื่อแตก หรือจุกแน่นลิ้นปี่

ทันทีทันใด



F
A
C
E

sudden weakness of face
 ภาวะ ใบหน้าอ่อนแรง

หน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว ครึ่งซีก

ทันทีทันใด



A
R
M

sudden weakness of an arm or leg
 ภาวะ แขนขาอ่อนแรง

แขนขาอ่อนแรง ครึ่งซีก

ทันทีทันใด



S
P
E
E
C
H

หือ ห่า
 #@?&!

sudden difficulty speaking
 ภาวะ พูดไม่ชัด พูดไม่เข้าใจ

พูดไม่ชัด สื่อสารไม่เข้าใจ ไม่พูด

ทันทีทันใด

อาการใดอาการหนึ่ง แม้เพียงอาการเดียว

โทร 1669

ทันที

TIME

ทุกนาทีมีค่า

Only one symptom started

ภาวะ เจาะเป็นอันตรายถึงชีวิต



Emergency team Strated
 รถฉุกเฉิน ยา เครื่องมือ
 ทีมบุคลากรทางการแพทย์
 เวชภัณฑ์ อุปกรณ์ วัสดุทางการแพทย์

พร้อม
รุดหน้า



หน่วยจาก...สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราด
 By...Trat Provincial Public Health Office
 ฝ่ายเวชภัณฑ์ฉุกเฉิน... ติดยุติเวชภัณฑ์ฉุกเฉิน

มาเร็ว รักษาเร็ว
โอกาสหายสูง

มีอาการเหล่านี้ทันทีทันใด **ต้องรีบ**
คุณอาจเป็นโรคหลอดเลือดสมอง



พูดลำบาก



ปากเบี้ยว



แขนขาอ่อนแรง



มึนงง
ทรงตัวไม่อยู่



หากพบอาการผิดปกติ
รีบไปโรงพยาบาล

ทันที



1669



ดูแลสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆ

ชีวิตปลอดภัยห่างไกลโรคหลอดเลือดสมอง



ลดหวาน มัน เค็ม



ละ เลิก บุหรี่และสุรา



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

โรคหลอดเลือดสมอง ป้องกันและรักษาได้

หากพบอาการผิดปกติ
รีบไปโรงพยาบาล

ทันที



1669



รักษาโรคหลอดเลือดสมองเร็ว = ฟื้นฟูได้ไว



ทำกายภาพบำบัดต่อเนื่อง ทานยาต่อเนื่อง ไปตามนัดแพทย์สม่ำเสมอ
ป่วยแล้วยังอาจเป็นซ้ำ ปฏิบัติตัวดีเป็นประจำ และต้องต่อเนื่อง
โรคหลอดเลือดสมอง ป้องกันและรักษาได้

หากพบอาการผิดปกติ
รีบไปโรงพยาบาล

ทันที



1669



3ร. แบบนี้...ไม่ต้องรอ

รู้ก่อน รักษาได้ก่อน สัญญาณโรคหลอดเลือดสมอง



รู้อาการ พุดลำบากหรือพุดไม่ชัด ลิ้นแข็ง มุมปากตก แขนและขายกไม่ขึ้น



ไปsw.ให้เร็ว ติดต่อโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทันที ไม่ต้องกลัวโควิด-19



โอกาสรอด ปลอดภัย อัมพาต ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ไปถึง sw.

รู้เร็ว รอด



1669



สวัสดี วันจันทร์



วันจันทร์แล้ว

มาสำรวจร่างกายกันหน่อย

- ✓ พุดลำบาก ปากตก
- ✓ แขนขายกไม่ขึ้น
เป็นทันที่ทันใด

เสี่ยงต่อการเป็น
โรคหลอดเลือดสมอง



เช็กแล้วมีอาการ! ไปโรงพยาบาลด่วน

☎ **สายด่วน 1669**



สวัสดี วันอังคาร



วันอังคารแล้ว มาเช็คใบหน้ากันสักนิด

- ✓ หน้าชาครึ่งซีก
- ✓ ปากเบี้ยว หน้าเบี้ยว
- เป็นทันที่ทันใด

เสี่ยงต่อการเป็น
โรคหลอดเลือดสมอง



เช็คแล้วมีอาการ! ไปโรงพยาบาลด่วน

☎ สายด่วน 1669



สวัสดี วันพุธ



วันพุธแล้ว

มาเช็กการพูดและฟัง ยังคล่องอยู่ไหม?

- ✓ พูดไม่ชัด ลื่นแข็ง
 - ✓ พูดไม่ออก ฟังไม่เข้าใจ
- เป็นกันที่ทันใด

เสี่ยงต่อการเป็น
โรคหลอดเลือดสมอง



เช็กแล้วมีอาการ! ไปโรงพยาบาลด่วน

สายด่วน 1669



สวัสดี วันพฤษภาคม



วันพฤษภาคมดีแล้ว

มาตรวจการมองเห็นกันบ้าง

- ✓ ตามัว เห็นภาพซ้อน
- ✓ มองเห็นเงาภาพแหวก
เป็นทันที่ทันใด

เสี่ยงต่อการเป็น
โรคหลอดเลือดสมอง



เช็กแล้วมีอาการ! ไปโรงพยาบาลด่วน

☎ **สายด่วน 1669**



สวัสดี วันศุกร์



วันศุกร์แล้ว

สำรวจร่างกาย ยังพอไหวหรือเปล่า?

- ✓ แขนขาชาครึ่งซีก
 - ✓ แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก
- เป็นทันทีทันใด

เสี่ยงต่อการเป็น
โรคหลอดเลือดสมอง



เช็กแล้วมีอาการ! ไปโรงพยาบาลด่วน

☎ **สายด่วน 1669**



สวัสดี วันเสาร์



วันเสาร์แล้ว สำรวจการทรงตัวให้ทั่วถึง

- ✓ มึน เวียนหัว
- ✓ ทรงตัวไม่ค่อยได้
เป็นทันทีทันใด

เสี่ยงต่อการเป็น
โรคหลอดเลือดสมอง



เช็กแล้วมีอาการ! ไปโรงพยาบาลด่วน

☎ **สายด่วน 1669**



สวัสดี วันอาทิตย์



วันอาทิตย์แล้ว
มาสำรวจร่างกายกันหน่อย

- ✓ พูดลำบาก ปากตก
- ✓ แขนขา ยกไม่ขึ้น
เป็นทันทีทันใด

เสี่ยงต่อการเป็น
โรคหลอดเลือดสมอง



เช็กแล้วมีอาการ! ไปโรงพยาบาลด่วน

☎ สายด่วน 1669



ราตรีสวัสดิ์วันจันทร์



“ลดน้ำตาล เบาหวาน
ทานแต่พอดี”

โรคหลอดเลือดสมอง
ป้องกันได้



หากเป็นโรคเบาหวาน ควรทานยาตามแพทย์สั่ง

ราตรีสวัสดิ์วันอังคาร



“ลดโซเดียม เลี่ยงเค็มจัด”

โรคหลอดเลือดสมอง
ป้องกันได้



หากเป็นความดันโลหิตสูง ควรทานยาตามแพทย์สั่ง

ราตรีสวัสดิ์วันพุธ



“ลดไขมัน ชะลอสามชั้นทอด”

โรคหลอดเลือดสมอง
ป้องกันได้



หากเป็นโรคไขมันในเลือดสูง ควรทานยาตามแพทย์สั่ง

ราตรีสวัสดิ์วันพฤหัสบดี



“เลิกที่ด่ คือ
เลิกบุหรี่ให้ได้เลย”

โรคหลอดเลือดสมอง
ป้องกันได้



ลดการสูบบุหรี่วันละนิด จนสามารถหยุดสูบได้

ราตรีสวัสดิ์วันศุกร์



“งดดื่มสุรา
เลิกถามหาของมึนเมา”

โรคหลอดเลือดสมอง
ป้องกันได้



ลดปริมาณการดื่มสุรา และเครื่องดื่มมึนเมา

ราตรีสวัสดิ์วันวันเสาร์



“เน้นออกกำลังกาย
ร่างไม่พังถือว่าดี”

โรคหลอดเลือดสมอง
ป้องกันได้



ออกกำลังกายต่อเนื่อง 30 นาทีขึ้นไป อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

ราตรีสวัสดิ์วันอาทิตย์



“ตรวจให้ทราบ
สุขภาพนั้นสำคัญ”

โรคหลอดเลือดสมอง
ป้องกันได้



ตรวจสุขภาพทุกปี หากผิดปกติ จะได้รักษาทันที



สุขสันต์วันจันทร์

“กินยาตามแพทย์สั่ง ช่วยยับยั้งเลือดอุดตัน”

รับประทาน
ยาต้านเกล็ดเลือด
หรือยาละลายลิ่มเลือด



ป้องกัน
การกลับมา
เป็นซ้ำ



ป่วยแล้ว อาจเป็นซ้ำ โรคหลอดเลือดสมองรักษาได้ พร้อมป้องกันอย่างถูกวิธี



สุขสันต์วันอังคาร

“คุณหวาน มัน เค็ม จัดเต็มเรื่องคุณปัจจัยเสี่ยง”



ลดอาหาร
หวาน มัน เค็ม



ควบคุม
โรคประจำตัว
ด้วยการ
รับประทานยา
ต่อเนื่อง



ป่วยแล้ว อาจเป็นซ้ำ โรคหลอดเลือดสมองรักษาได้ พร้อมป้องกันอย่างถูกวิธี



สุขสันต์วันพุธ

“กายภาพเป็นประจำ ยิ่งทำ ยิ่งดี”

ฟื้นฟูร่างกาย
ด้วยการทำ
กายภาพ



ทั้งทำเองที่บ้าน



กระตุ้น
ระบบประสาท
และกล้ามเนื้อ
ให้แข็งแรง



และไปตามนัด
เพื่อกายภาพที่โรงพยาบาล

ป่วยแล้ว อาจเป็นซ้ำ โรคหลอดเลือดสมองรักษาได้ พร้อมป้องกันอย่างถูกวิธี



สุขสันต์วันพฤหัสบดี

“ขยับร่างกายวันละนิด เสริมภูมิชีวิตให้แข็งแรง”

ออกกำลังกาย
อย่างเหมาะสม



อย่างน้อย
สัปดาห์ละ
3 ครั้ง
ครั้งละ
30 นาที



ค่อยเป็นค่อยไปได้ครับ

ป่วยแล้ว อาจเป็นซ้ำ โรคหลอดเลือดสมองรักษาได้ พร้อมป้องกันอย่างถูกวิธี



สุขสันต์วันศุกร์

“ตรวจอาการตามนัด ไม่จัดหรือซื้อยากินเอง”

ไปตาม
แพทย์นัด



เพราะต้องปรับยาตลอด
ตามอาการนะค่ะ



ไม่ซื้อยา
รับประทาน
เอง



ป่วยแล้ว อาจเป็นซ้ำ โรคหลอดเลือดสมองรักษาได้ พร้อมป้องกันอย่างถูกวิธี



สุขสันต์วันเสาร์

“ทานยาไม่มีเว้น แม้ไม่เห็นมีอาการ”

แม้อาการ
จะหายแล้ว



ต้องทานยา
อย่างต่อเนื่อง
เพราะอาจ
เป็นซ้ำได้

ป่วยแล้ว อาจเป็นซ้ำ โรคหลอดเลือดสมองรักษาได้ พร้อมป้องกันอย่างถูกวิธี



สุขสันต์วันอาทิตย์

“สังเกตอีกที เมื่อมีอาการเฉียบพลัน”

สังเกตตัวเอง
หากมีอาการคล้ายเดิม
ของโรคหลอดเลือดสมอง

พูดลำบาก

ปากตก

แขนขายกไม่ขึ้น



ต้องรีบไป
โรงพยาบาล
ทันที



ป่วยแล้ว อาจเป็นซ้ำ โรคหลอดเลือดสมองรักษาได้ พร้อมป้องกันอย่างถูกวิธี