

29 ตุลาคม

วันหลอดเลือดสมองโลก

Let's get active everyday
to be #Greaterthan stroke:

กีฬาสร้างพลัง หยุดยั้งโรคหลอดเลือดสมอง



สัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมอง B.E.F.A.S.T



B

BALANCE

เสียการทรงตัว วิงเวียน เต้นเซ



E

EYE

มองไม่เห็น ตามืด จ้างเดียว หรือ 2 จ้าง ทันที
มองเห็นภาพซ้อน



F

FACE

หน้าเบี้ยว มุมปากตกข้างหนึ่ง ใบหน้าชา
อ่อนแรง



A

ARM

แขน ขาอ่อนแรง ยกไม่ขึ้น หรือชาครึ่งซีก



S

SPEECH

มีปัญหาการพูด พูดลำบาก พูดไม่ชัด



T

TIME

รับโทร **สายด่วน 1669** ส่งโรงพยาบาล
ภายใน **4 ชั่วโมง**

“เวลาเป็นปัจจัยสำคัญ”

29 ตุลาคม
วันหลอดเลือดสมองโลก
 Let's get active everyday
 to be #Greaterthan stroke
 กีฬาสร้างพลัง หยุดยั้งโรคหลอดเลือดสมอง

การป้องกัน โรคหลอดเลือดสมอง



งดสูบบุหรี่
 งดดื่มแอลกอฮอล์



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนักให้อยู่
 ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



รับประทานอาหารที่ดี ต่อสุขภาพ
 ลดหวาน มัน เค็ม



ควบคุมระดับน้ำตาล ระดับ
 ความดันในเลือด และระดับ
 ไขมันในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ



เลี่ยงความเครียด ทำจิตใจให้
 ผ่องใส พักผ่อนให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยงอากาศ
 ที่เป็นมลพิษ



ตรวจสุขภาพเป็นประจำ อย่างน้อย
 ปีละ 1 ครั้ง หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว
 ควรพบแพทย์สม่ำเสมอ

