

PASSPORT TO BRAIN POWER



คู่มือดูแลโรคทางสมอง ระบบประสาท
และสุขภาพผู้สูงอายุ



เข้าใจสมอง
เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น



ดูแลตัวเอง
เริ่มต้นที่วันนี้



ป้องกันโรค
ลดความเสี่ยง



สุขภาพดี
สมองแข็งแรง



ตรวจเร็ว
รักษาทันทั่วทั้ง



คุณภาพชีวิตที่ดี
ในทุกช่วงวัย

“ใส่ใจสมองวันนี้
เพื่ออนาคตที่สดใสของคุณ”



ไมเกรน ปวดหัว...ที่ไม่ธรรมดา รักษาได้ ไม่ต้องทน!

อาการปวดศีรษะชนิดปฐมภูมิที่มีอาการปวดหัว โดยมักปวดข้างเดียว ตื้อๆ และรุนแรง อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน และไวต่อแสง เสียง หรือกลิ่น

อาการของไมเกรน



ปวดหัว
ข้างเดียว



คลื่นไส้
อาเจียน



ไวต่อแสง
เสียง
หรือกลิ่น



อาจมีอาการนำ
เช่น เห็นแสง
วาบ



การรักษาไมเกรน



- พบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและวางแผนการรักษา
- ปรับพฤติกรรมและหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น
- ยารักษาไมเกรน
- ติดตามอาการอย่างสม่ำเสมอ

ปัจจัยกระตุ้นไมเกรน



ความเครียด



นอนน้อย



อาหารบางชนิด
เช่น ชีส ไวน์
ซ็อกโกแลต



เสียง



แสงจ้า



ประจำเดือน



อย่าปล่อยให้ไมเกรนรบกวนชีวิต
ดูแลตัวเองให้ดี เพื่อคุณภาพชีวิต
ที่ดีขึ้น ในทุกวัน

ดูแลตัวเอง ลดโอกาสเป็นไมเกรน

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ • นอนหลับให้เพียงพอ • ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ผ่อนคลายความเครียด • หลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น
- บันทึกอาการและแจ้งแพทย์



หากปวดศีรษะรุนแรงผิดปกติ มีอาการทางระบบประสาท
หรือทานยาแก้ปวดแล้วอาการไม่ดีขึ้น **ควรรีบพบแพทย์**



ลมชัก ลมชัก รู้เร็ว รักษาได้ ควบคุมได้

ความผิดปกติของการทำงานของไฟฟ้าในสมอง
อย่างเฉียบพลัน ทำให้เกิดอาการชัก อาจมี
อาการเกร็ง กระตุก หดสติ หรือเหม่อลอยได้



สาเหตุที่พบบ่อย

- 1 ความผิดปกติของสมอง เช่น เนื้องอก สมองอักเสบ โรคหลอดเลือดสมอง
- 2 การบาดเจ็บที่ศีรษะ
- 3 ภาวะเมตาบอลิซึมผิดปกติ เช่น น้ำตาลต่ำ เกลือแร่ผิดปกติ
- 4 การดื่มแอลกอฮอล์
- 5 ไข้สูงในเด็ก
- 6 พันธุกรรม



การปฐมพยาบาลเมื่อพบผู้ชัก

- 1 จับให้นอนตะแคง เพื่อป้องกันการสำลัก
- 2 คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- 3 ห้าม! จัดปาก หรือใส่ของในปากผู้ป่วย
- 4 หากชักจนหมดสติ ให้นำส่งโรงพยาบาลทันที

อาการแบบไหนควรพบแพทย์

- ชักครั้งแรก • ชักไม่หยุด • ชักบ่อยขึ้น หรือ
- อาการเปลี่ยนไป • หลังชักแล้วยังไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัวนาน
- มีอาการผิดปกติทางระบบประสาท

อาการชักมีหลายรูปแบบ

ชักเกร็งกระตุกทั้งตัว

หมดสติ เกร็งตัว กระตุกทั้งตัว
อาจล้มปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่

ชักเหม่อลอย

เหม่อลอย ไม่ตอบสนอง
ต่อเสียงเรียก เป็นช่วงสั้น ๆ



ชักกระตุกบางส่วน

กระตุกเพียงบางส่วนของร่างกาย เช่น
แขน ขา ใบหน้า ด้านใดด้านหนึ่ง

การรักษาและการดูแล

- รับประทานยากันชักสม่ำเสมอ
ตามแพทย์สั่ง ห้ามหยุดยาเอง
- ติดตามอาการและพบแพทย์
ตามนัดอย่างต่อเนื่อง
- พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยง
แสงไฟกระพริบ
- ระวังระดับของแอลกอฮอล์
และใช้เครื่องจักร
- แจ้งวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น
ให้คนใกล้ชิด
- ให้อาการสงบลง และเข้าใจลมชัก
สามารถควบคุมได้



รู้หรือไม่? ผู้ป่วยลมชัก สามารถใช้ชีวิตประจำวัน
ได้อย่างปกติ หากได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

ใส่ใจ เข้าใจ ให้กำลังใจ
ร่วมสร้างสังคมที่เข้าใจผู้ป่วยลมชัก



พาร์กินสัน

พาร์กินสัน
รู้เร็ว เข้าใจ ดูแลได้

อาการสำคัญที่พบบ่อย



มือสั่น
สั่นขณะพัก
มือเท้าสั่น

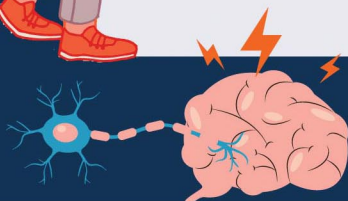
เคลื่อนไหวช้า
ทำกิจกรรมต่างๆ ช้าลง
ลุก เดิน หรือหมุนตัวลำบาก



แขนขาแข็งตึง
เคลื่อนไหวไม่คล่อง

เสียการทรงตัว
ก้าวไม่ออก
เดินช้า ล้มง่าย

อาการอื่นๆ
เสียงเบา หน้าไม่แดง
อารมณ์ หงุดหงิด
นอนละเมอ วิดตึกกังวล



สาเหตุโรคพาร์กินสัน

เกิดจากการเสื่อมของเซลล์สมองที่สร้างสารโดปามีน
ทำให้การควบคุมการเคลื่อนไหวผิดปกติ

การรักษาและดูแล

- การใช้ยาตามแพทย์สั่ง
- ติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง
- กายภาพบำบัด
- การใช้เครื่องมือรักษา / การผ่าตัด



เมื่อใดควรพบแพทย์

- มือสั่น เดินช้า หรือเกร็งมากขึ้น
- การทรงตัวไม่ดี หกล้มบ่อย
- สังเกตอาการผิดปกติของตนเอง
หรือคนใกล้ตัว



เคล็ดลับการใช้ชีวิตกับพาร์กินสัน



กายภาพบำบัด
ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



ทานยาตามเวลา
และตรวจติดตาม
สม่ำเสมอ



จัดบ้านให้ปลอดภัย
ป้องกันการหกล้ม



ได้รับกำลังใจและ
การสนับสนุน
จากครอบครัว

พาร์กินสัน รู้เร็ว รักษาถูก คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้

หลอดเลือดสมอง ป้องกัน

ภัยเงียบ

ที่อาจคร่าชีวิตได้เฉียบพลัน

ภาวะที่ผนังหลอดเลือดในสมองอ่อนแอและโป่งพอง เป็นถุง หากแตกจะทำให้เลือดออกในสมอง ซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉินที่อันตรายและอาจเสียชีวิตได้

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง

- พันธุกรรม/ประวัติคนในครอบครัว
- ความดันโลหิตสูง
- สูบบุหรี่
- ดื่มแอลกอฮอล์
- หลอดเลือดเสื่อมตามอายุ
- การบาดเจ็บศีรษะ
- เพศหญิงมากกว่าเพศชาย



อาการที่ควรระวัง

- ปวดศีรษะรุนแรงเฉียบพลันมากที่สุดในชีวิต
- มองเห็นภาพซ้อนหรือพร่ามัว
- หมดสติซึมลง • คลื่นไส้อาเจียน
- คอแข็ง • ชักเกร็ง

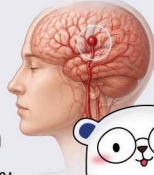


หากมีอาการเหล่านี้
ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที

การวินิจฉัยและการรักษา

การวินิจฉัย

- CT / MRI สมอง
- CTA / MRA ตรวจหลอดเลือด
- DSA การสอดสายสวนหลอดเลือด



การรักษา

- การใส่ขดลวดอุด (Coiling) ผ่านสายสวนโดยไม่ต้องตัดเหมาะกับหลอดเลือดโป่งพองบางตำแหน่ง
- การผ่าตัดหนีบ (Clipping) เปิดกะโหลกศีรษะและหนีบคอถุงโป่งพอง

แนวทางการรักษาขึ้นอยู่กับขนาด ตำแหน่ง และสภาพร่างกาย โดยแพทย์เฉพาะทาง



ดูแลตัวเอง
ป้องกันหลอดเลือด
สมองโป่งพอง

- ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- งดสูบบุหรี่
- ลด/งดแอลกอฮอล์

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- จัดการความเครียดให้เหมาะสม
- ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

ใส่ใจสมองวันนี้ เพื่ออนาคตที่ปลอดภัย และสุขภาพชีวิตที่ดีในทุกวัน

เนื้องอกสมอง

เนื้องอกสมอง รู้เท่าทัน วินิจฉัยไว
วางแผนการรักษาอย่างเหมาะสม

การเจริญเติบโตผิดปกติของเซลล์ในสมอง
อาจเป็นเนื้อร้ายหรือเนื้อดี หากก้อนโต
ขึ้น จะกดทับสมองและอาจส่งผลต่อ
การทำงานของสมองในด้านต่าง ๆ



อาการที่ควรสังเกต

- ปวดศีรษะเรื้อรัง ปวดมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะตอนเช้า
- คลื่นไส้ อาเจียน โดยไม่ทราบสาเหตุ
- มองเห็นภาพซ้อน ตามัว หรือเห็นภาพผิดปกติ
- อ่อนแรง ชาหรือเกร็ง ของแขนขา หรือใบหน้า
- ชัก เกร็ง หรือหมดสติ
- ความจำลดลง สับสน พูดไม่ชัด บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง

หากมีอาการดังกล่าว
ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย



ชนิดของเนื้องอกสมอง

เนื้องอกชนิดปฐมภูมิ

เกิดจากเซลล์ในสมองหรือเยื่อหุ้มสมอง

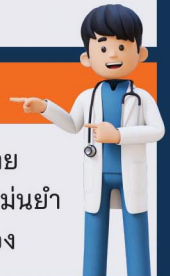
- เนื้อดี (Benign) เจริญเติบโตช้า
- เนื้อร้าย (Malignant) เจริญเติบโตเร็ว

เนื้องอกชนิดทุติยภูมิ

เกิดจากการแพร่กระจายของมะเร็งจาก
อวัยวะอื่นมาyingสมอง

การวินิจฉัย

- ชักประวัติ และตรวจร่างกาย
- MRI สมองตรวจละเอียดแม่นยำ
- CT Scan ดูโครงสร้างสมอง



แนวทางการรักษาตามชนิดของโรค

- การผ่าตัด เพื่อเอาก้อนเนื้องอกออกลดการกดทับสมอง
- รังสีรักษา ใช้รังสีทำลายเซลล์เนื้องอกที่เหลืออยู่
- เคมีบำบัด/ยาพุ่งเป้า ใช้อย่างระมัดระวังการเติบโตของเซลล์เนื้องอก
- การดูแลแบบประคับประคอง เพื่อบรรเทาอาการและเพิ่มคุณภาพชีวิต

แนวทางการรักษาเฉพาะบุคคล

- กล้องผ่าตัดสมองความละเอียดสูง 3D/4K
- ระบบนำวิถี (Navigation System)
- เทคโนโลยีแผลเล็กในผู้ป่วยที่เหมาะสม
- การดูแลโดยทีมสหสาขาวิชาชีพ

ดูแลสมองลดความเสี่ยง

- งดสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ฝึกสมองและพักผ่อนเพียงพอ
- ตรวจสุขภาพประจำปี
- หากมีความเสี่ยงสูงควรปรึกษาแพทย์



ใส่ใจสมองวันนี้

เพื่ออนาคตที่สดใสของคุณ

“การวินิจฉัยและการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ช่วยเพิ่ม
ทางเลือกในการรักษาและลดภาวะแทรกซ้อน”

เลือดออกในสมอง

ภาวะฉุกเฉิน อันตรายถึงชีวิต

ภาวะที่หลอดเลือดในสมองแตก ทำให้เลือดรั่วไหลออกมาสะสมในสมอง หรือรอบสมองกดทับเนื้อสมอง ทำให้สมองทำงานผิดปกติอย่างเฉียบพลัน

อาการที่ควรสังเกต

- ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน ปวดมากที่สุดในชีวิต
- คลื่นไส้ อาเจียนพุ่ง
- แขนขาอ่อนแรง หรือขาครึ่งซีก
- พูดไม่ชัด พูดลำบาก หรือไม่เข้าใจคำพูด
- ตามัว มองเห็นภาพซ้อน หรือเห็นไม่ชัด
- ซึมลง สับสน หรือหมดสติ

! หากมีอาการรีบไปโรงพยาบาลทันที!



ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อย

- ความดันโลหิตสูงทำให้หลอดเลือดเปราะแตกง่าย
- หลอดเลือดสมองโป่งพองแตก
- ยาละลายลิ่มเลือด หรือยาต้านการแข็งตัวของเลือด
- การบาดเจ็บศีรษะอย่างรุนแรง
- ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- ความผิดปกติของหลอดเลือดแต่กำเนิด หรือโรคทางพันธุกรรม

การวินิจฉัย

- ST Scan สมอง
- MRI สมอง
- ตรวจเลือดและร่างกาย



ดูแลสมองลดความเสี่ยง

- ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- งดสูบบุหรี่
- งดดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่มในปริมาณที่เหมาะสม
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดเค็ม ไขมัน หวาน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- รับประทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง

การรักษา

- การรักษาในระยะฉุกเฉิน ควบคุมความดัน ยา และดูแลการใกล้ชิด
- การผ่าตัดระบายเลือดออก ลดแรงกดทับในสมอง
- กายภาพบำบัด ช่วยฟื้นฟู การเคลื่อนไหว และการทำงานของสมอง
- ฝึกการพูดและกลืน สำหรับผู้ที่มีปัญหาการพูดหรือการกลืน
- ติดตามอาการต่อเนื่อง และปรับยาอย่างเหมาะสม

ใส่ใจสมองวันนี้

เพื่ออนาคตที่สดใสของคุณ



สมองเสื่อม ไม่ใช่เรื่องปกติของวัย รู้เร็ว ดูแลได้ ชะลอได้

ภาวะที่สมองทำงานลดลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ส่งผลต่อความจำ ความคิด การตัดสินใจ การชีวิตประจำวัน และอารมณ์ จนกระทบต่อคุณภาพชีวิต

การวินิจฉัย

- MRI สมอง
- การตรวจสมรรถภาพสมอง
- ตรวจเลือดหาสาเหตุ
- ประเมินโดยแพทย์เฉพาะทาง

ปัจจัยเสี่ยง

- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวาน
- ไขมันในเลือดสูง
- สูบบุหรี่
- ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- ไม่ค่อยออกกำลังกาย
- อายุที่เพิ่มขึ้นและพันธุกรรม



“ดูแลปัจจัยเสี่ยงวันนี้ ช่วยลดโอกาสเกิดสมองเสื่อมในอนาคต”

ดูแลสมอง ลดเสี่ยง สมองเสื่อม

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ฝึกสมองเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
- กินอาหารดีมีประโยชน์
- เข้าสังคมไม่แยกตัว
- งดสูบบุหรี่ และลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- นอนหลับให้พอพักผ่อนเพียงพอ
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี



ใส่ใจสมองวันนี้ เพื่ออนาคตที่สดใสของคุณและคนที่คุณรัก

อาการที่ควรสังเกต



- สมองง่าย สมองช้า เช่น สมองของ สนิทหมาย ถามซ้ำบ่อย



- หลงลืมทิศทาง หลงทาง หรือจำเส้นทางที่คุ้นเคยไม่ได้



- ตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาได้ยากขึ้น คิดช้า วางแผน หรือจัดการเรื่องต่างๆ ไม่เหมือนเดิม



- ใช้คำพูดผิด หรือหาคำไม่เจอ พูดไม่ต่อเนื่อง หรือสื่อสารไม่เข้าใจ



- อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไป หงุดหงิด ซึมเศร้า ลังสน หรือก้าวร้าว



- ทำกิจวัตรประจำวันได้ไม่ดีเหมือนเดิม เช่น ดูแลตนเอง ทำอาหาร ใช้เงินไม่เป็นเหมือนเดิม



**หากมีอาการต่อเนื่อง
ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินอาการ**



STROKE

โรคหลอดเลือดสมอง

ตีบ ตัน แตก

รักษาเร็ว
ช่วยลดอัตราการเสียชีวิต
และทุพพลภาพ

คือภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง เนื่องจาก
หลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน หลอดเลือด
สมองแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อสมองถูกทำลาย
และการทำงานของสมองหยุดชะงัก

สัญญาณอันตราย

B



BALANCE

มีอาการเวียนศีรษะร่วมกับ
อาการสูญเสียการทรงตัว
ทันทีทันใด

E



EYE

มีอาการตามืดบอดมองไม่เห็น
ด้านเดียว หรือทั้งสองข้าง หรือ
มองเห็นภาพซ้อนทันทีทันใด

F

A

S

T



FACE

มีอาการหน้าเบี้ยว
ปากเบี้ยวด้านใดด้านหนึ่ง
ทันทีทันใด



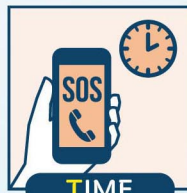
ARM

มีอาการอ่อนแรงหรือ
ขาแขนขาข้างใดข้างหนึ่ง
ทันทีทันใด



SPEECH

มีอาการพูดไม่ชัด พูดไม่ออก
ฟังไม่เข้าใจ สื่อสารไม่ได้
ทันทีทันใด



TIME

รีบมาโรงพยาบาล
เร็วที่สุด



หากท่านมีอาการที่สงสัย กลุ่มโรคหลอดเลือดสมอง
ตีบ ตัน แตก รีบปลั้ดงกล่าว ให้แจ้งพยาบาลทันที

โทร

1669

