



World
PT Day
2026

โรคหลอดเลือดสมอง

1 ใน 4 ของประชากรจะมีภาวะโรคหลอดเลือดสมองตลอดช่วงชีวิต แต่โรคหลอดเลือดสมองเกือบทั้งหมดสามารถป้องกันได้



โรคหลอดเลือดสมองคืออะไร

โรคหลอดเลือดสมอง เกิดขึ้นเมื่อการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงสมองบางส่วนลดลงหรือหยุดลงอย่างเฉียบพลัน โรคหลอดเลือดสมองเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์และจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยเร็วที่สุด



โรคหลอดเลือดสมองอุดตัน

เกิดจากลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง



โรคหลอดเลือดสมองแตก

เกิดจากหลอดเลือดในสมองแตกและมีเลือดออกภายในสมอง



ภาวะสมองขาดเลือดชั่วคราว

เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดสมองชั่วคราว บางครั้งเรียกว่า "สัญญาณเตือนอำพราง" ที่อาจเป็นอาการเตือนของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองในอนาคต

กายภาพบำบัดช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างไร?

นักกายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง โดยเฉพาะการสนับสนุนให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และควบคุมโรคเรื้อรังได้อย่างเหมาะสม การออกกำลังกายเพียง 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์

สามารถลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองได้ถึง 25%

การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงช่วยลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองครั้งแรก แต่ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองซ้ำในผู้ที่เคยเป็นมาก่อน

นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยท่านได้อย่างไร



ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

ช่วยลดความดันโลหิต ควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และระดับน้ำตาลในเลือด ลดน้ำหนักตัว รวมทั้งช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความเครียด



ลดระยะเวลาการนั่งต่อเนื่องเป็นเวลานาน และแนะนำวิธีเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน



แนะนำโปรแกรมการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะสม สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย



กายภาพบำบัดช่วยหลังเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างไร?

การฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นองค์ประกอบสำคัญของการรักษาหลังเกิดโรคหลอดเลือดสมอง - ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และช่วยสนับสนุนการดำรงชีวิตได้อย่างอิสระมากที่สุด

โดยทั่วไป การฟื้นฟูสมรรถภาพควรเริ่มต้น ภายใน 48 ชั่วโมงแรกหลังจากผู้ป่วยมีอาการคงที่ทางการแพทย์ การเริ่มฟื้นฟูให้เร็วที่สุดจะช่วยส่งเสริมการฟื้นตัวและสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ป่วย การฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองต้องอาศัยการดูแลของทีมสหวิชาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด และนักรรถบำบัด โดยทีมสหวิชาชีพจะร่วมกันวางแผนการรักษาและการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้ป่วยแต่ละราย

นักกายภาพบำบัดยังมีบทบาทสำคัญในการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองซ้ำ โดยร่วมกับผู้ป่วยใน**การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**การดำเนินชีวิต ลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองซ้ำ ส่งเสริมสุขภาพ และลดโอกาสเกิดความพิการในระยะยาว แนวทางเวชปฏิบัติทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติแนะนำให้ผู้ป่วย**ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด**อย่างสม่ำเสมอ ด้วยความหนักของการฝึกที่เหมาะสม โดยออกแบบให้สอดคล้องกับเป้าหมายและศักยภาพของผู้ป่วยแต่ละราย



กายภาพบำบัดเป็นหัวใจสำคัญของการฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างไร?

หลังจากเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยจำนวนมากประสบปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การทรงตัว การเดิน การใช้แขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพทางกาย ความอ่อนล้า และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างอิสระ นักกายภาพบำบัดเป็นผู้ชำนาญด้านการออกกำลังกายและสามารถช่วยผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยการ

- ช่วยฟื้นฟูการเคลื่อนไหวและเพิ่มความแข็งแรงของแขนและขา เพื่อให้ผู้ป่วยกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างอิสระและทำกิจกรรมที่ชื่นชอบได้
- ช่วยฝึกเดิน พร้อมเพิ่มระยะทางและความเร็วในการเดิน
- ช่วยเพิ่มการทรงตัว เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม--โดยพบว่า 73% ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเกิดการหกล้มภายในปีแรกหลังเกิดโรค
- ช่วยลดภาวะการติดของข้อ อาการปวด และกล้ามเนื้อตึง
- ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความเหนื่อยล้า และลดภาวะซึมเศร้า
- ฝึกการ**ทำกิจวัตรประจำวัน** เช่น การลุกจากเก้าอี้ การเดินพร้อมพุดคุย การแต่งกาย และการใช้แขนในการหยิบจับสิ่งของ เช่น คุกกี้ หรือการเปิด-ปิดก๊อกน้ำ

ควรออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด?

มีหลักฐานพบว่า กายภาพบำบัดที่เน้นการออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ความสามารถในการเคลื่อนไหว การทรงตัว และ**คุณภาพชีวิต**ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในทุกระยะของการฟื้นฟู - ตั้งแต่ระยะรักษาในโรงพยาบาลจนถึงการฟื้นฟูในชุมชนระยะยาว นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยวางแผนการเพิ่มระดับการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของแต่ละบุคคล โดยเริ่มต้นจากระดับที่เหมาะสม และค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนถึงระดับที่แนะนำ ดังนี้



ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระดับความหนักปานกลาง อย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 4 ครั้ง



เคลื่อนไหวร่างกาย ตลอดทั้งวัน เพื่อลดระยะเวลาการนั่งต่อเนื่อง



เดิน 6,500-8,500 ก้าวต่อวัน



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday