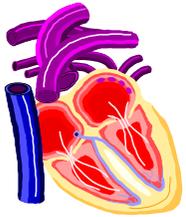


โรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือดเป็นภาวะของกล้ามเนื้อหัวใจขาดออกซิเจนไปเลี้ยงทำให้ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ

หัวใจคนเราตามปกติทำงาน **ตลอด 24 ชั่วโมง** ไม่มีเวลาพักผ่อนหรือหยุดเต้นเลยแม้แต่วันทีเดียว

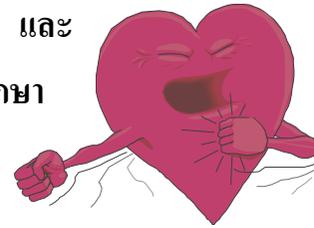


หัวใจมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายรวมทั้งหัวใจเองด้วย

เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ อาจมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เช่น การอุดตันจากไขมัน การตีบจากผนังเส้นเลือดแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดมาเลี้ยงไม่เพียงพอที่จะทำงาน อาจจะเป็นแบบเฉียบพลันรุนแรงถึงกับเสียชีวิตทันทีก็ได้ หรือมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก เนื่องจากเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ บางรายมีเจ็บร้าวไปที่ด้านในของแขนซ้าย คอ หลัง และขากรรไกรซึ่ง

อาจเกิดขณะมีภาวะตึงเครียดทางจิตใจ ขณะออกกำลังกาย ขณะร่วมเพศ หรือขณะรับประทานอาหาร ลักษณะดังกล่าวอาจมีอาการอยู่นานไม่เกิน **15 นาที** ถ้ามีอาการหนักมากขึ้นและนานมากกว่า **30 นาที** อาจจะแสดงถึงกล้ามเนื้อหัวใจไม่ทำงานหรือตายไปบางส่วนแล้ว

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า โรคหัวใจขาดเลือดนี้มีปัจจัยที่มาจากปัญหาโภชนาการเป็นส่วนใหญ่ ท่านเองสามารถที่จะแก้ปัญหาได้ โดยมีความตั้งใจที่จะดูแลรักษาตนเอง หมั่นตรวจร่างกายตามระยะเวลาที่เหมาะสม และรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้รักษา



ปัจจัยเสี่ยง

- ภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง
- การสูบบุหรี่
- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวาน
- ความอ้วน



- ความเครียด
- การไม่ออกกำลังกาย
- การดื่มสุรา
- ประวัติการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดของบุคคลในครอบครัว



มีอาการอย่างไร

อาการที่สำคัญของภาวะหัวใจขาดเลือดคือ อาการเจ็บแน่นที่หน้าอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะออกแรง พักแล้วดีขึ้น โดยจะรู้สึกแน่นๆ อึดอัด บริเวณหน้าอกหรือค่อนมาทางซ้าย เจ็บลึกๆ หายใจไม่สะดวก

อาจมีอาการอื่นๆร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก ใจสั่น หน้ามืด บางรายนอกจากแน่นบริเวณหน้าอกแล้วยังอาจเจ็บร้าวไปที่หัวไหล่ แขน หรือ คอ

ตรวจได้อย่างไร

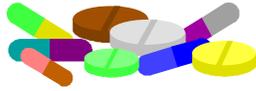
แพทย์จะซักประวัติโดยละเอียด ตรวจร่างกาย ตรวจเลือด และตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ หรือตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะออกกำลังกายเพื่อวินิจฉัย



การรักษา

แนวทางการรักษามี 3 ประการ คือ

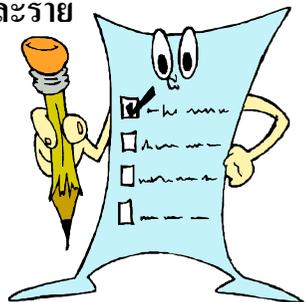
1. การรักษาด้วยยา



2. รักษาโดยการขยายหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลผ่านได้มากขึ้น โดยอาจใช้ลูกโป่ง หรือวิธีอื่นๆ

3. รักษาโดยการผ่าตัด ทำทางเบี่ยงให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจ เรียกว่าทำ “บายพาส”(Bypass Graft)

โดยมากแพทย์จะเริ่มต้นการรักษาด้วยยาก่อนเสมอ เมื่อไม่ได้ผล แพทย์จะแนะนำให้ตรวจดูหลอดเลือดโดยตรง โดยการเอกซเรย์เรียกว่า “การฉีดสีดูหลอดเลือดหัวใจ”(Angiogram) เพื่อให้ทราบว่าเส้นเลือดตีบหรือตันจุดใดบ้าง เพื่อเลือกวิธีรักษาที่เหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย



ป้องกันได้อย่างไร

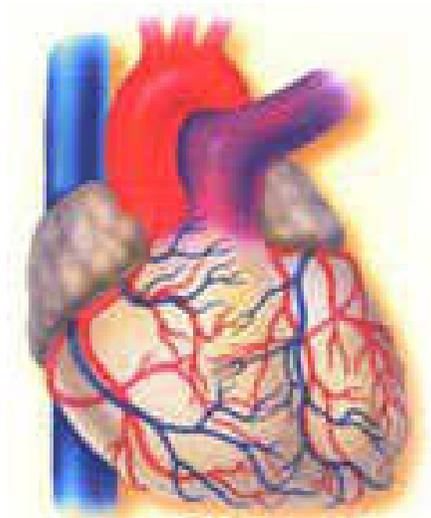
ท่านสามารถลดโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้

โดยการหลีกเลี่ยงหรือลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น

- ไม่สูบบุหรี่ 
- ควบคุมความดันโลหิตและเบาหวาน ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- บริโภคอาหารไขมันต่ำ หรือรับประทานยาลดไขมันในรายที่จำเป็น
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม 
- ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ
- ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย



โรคหัวใจขาดเลือด



ผลิต / เผยแพร่โดย..กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801

พฤติกรรมสุขภาพดี ชีวิตมีสุข