

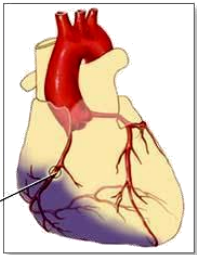
โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน (Acute Myocardial Infarction:AMI)

สาเหตุ

มีการตีบตันของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของเส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจและมีเกล็ดเลือดเกาะตัวกันเป็นลิ่มเลือดอุดตันเส้นเลือด เนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับเลือดไปเลี้ยง



ไขมันลิ่มเลือด ไปอุดตันที่หลอดเลือดแดงโคโรนารี ทำให้เลือดไม่สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจได้



อย่างเพียงพอ ทำให้เกิดการตายของกล้ามเนื้อหัวใจ

อาการ

เจ็บหน้าอกอย่างรุนแรง เจ็บพลันได้ กระตุกลิ้นปี่ราวไปที่หัวไหล่ คือ ใต้คางและแขน ลักษณะการเจ็บมักจะเหมือนถูกบีบรัด หรือมีของหนักทับ อาจมีอาการเหงื่อแตก ใจสั่น เหนื่อย คลื่นไส้ อาเจียน อาการปวดจะไม่สามารถบรรเทาลงโดยการให้ขยายหลอดเลือดหัวใจหรือการพัก บางคนเป็นลมหมดสติ เสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว



การรักษา

ผู้ป่วยต้องนอนโรงพยาบาลและได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ยิ่งมาโรงพยาบาลเร็วเท่าไร ยิ่งมีผลดีต่อการรักษา



ผู้ป่วยจะได้รับยาละลายลิ่มเลือดที่อุดตันเส้นเลือดได้ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจไม่เสียหายที่มาก ในรายที่เป็นมากจะได้รับการรักษาภาวะแทรกซ้อน เช่น ช็อค หัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจวาย บางรายอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยการผ่าตัด

คำแนะนำในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย

1. กิจกรรม

- 1.1 งดกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก เช่น การทำงานบ้านที่ต้องออกแรงหรือใช้กำลังมาก
- 1.2 ตรวจสอบชีพจรตนเองก่อนทำกิจกรรม ชีพจรขณะพักต้องไม่เกิน 100 ครั้งต่อนาที ควรเพิ่มระดับการทำกิจกรรมทีละน้อย หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ทำแล้วเจ็บหน้าอก ขณะทำกิจกรรมถ้ารู้สึกเหนื่อยแน่น ใจสั่น หรือเจ็บหน้าอกต้องหยุดทันที ควรมีช่วงเวลาพักระหว่างมีกิจกรรม

- 1.3 หลีกเลี่ยงการนั่งหรือยืนเป็นเวลานาน
- 1.4 งดการใช้ยาไขว้กัน
- 1.5 ควรปรึกษาแพทย์เมื่อต้องขับรถหรือต้องเดินทางไกล



2. การมีเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นโดยเฉลี่ยประมาณ 100 ครั้งต่อนาที (115 -120 ครั้งต่อนาที) หรือเทียบเท่ากับการขึ้นลงบันได 1 ชั้น ดังนั้น การมีเพศสัมพันธ์หลังมีกล้ามเนื้อหัวใจตายร่างกายต้องพร้อม โดยทั่วไปผู้ป่วยจะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้ หลังการเจ็บป่วย 6 -8 สัปดาห์ ทั้งนี้ต้องผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์แล้ว

3. อาหาร

- 3.1 ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้มากๆ หลีกเลี่ยงอาหารต่อไปนี้
 - อาหารเค็ม เช่น ของดอง ของตากแห้ง กะปิ น้ำปลา ซีอิ๊ว อาหารที่ใส่ผงชูรส ขนมขบเคี้ยวบรรจุซอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
 - อาหารไขมันสูง /โคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เนื้อติดมัน หอยนางรม ปลาหมึก หนังสัตว์ สัตว์ปีก อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน อาหารทอดเจียว กะทิ น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว กุนเชียง ไส้กรอก

- อาหารรสหวาน เช่น ขนมที่ใส่น้ำเชื่อม ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน กัวยี่เชื่อม ทุเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่ น้อยหน้า

3.2 หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มี

แอลกอฮอล์

3.3 งดดื่มชา กาแฟ

3.4 ไม่รับประทานอาหารมากเกินไป

พักผ่อนหลังรับประทานอาหารเสร็จ

3.5 ถ้ามีน้ำหนักมาก ควรลด

น้ำหนักตามคำแนะนำของแพทย์



4 การใช้ยา

4.1 ควรรู้จักชื่อและขนาดของยาที่ใช้ เวลาการใช้ยา

การทำปฏิกริยากับอาหารบางชนิด ฤทธิ์ข้างเคียงของยา ควรพกรายชื่อยาและขนาดติดตัวตลอดเวลา

4.2 รับประทานยาสม่ำเสมอ ไม่ขาดยา ไม่หยุดยาเอง

กรณีได้รับยาแอสไพรินให้รับประทานหลังอาหารทันที เพื่อป้องกันการปวดแสบท้อง

4.3 การใช้ยามิได้ลิ้น

- ใช้เมื่อมีอาการเจ็บหน้าอก หรืออวก่อนทำกิจกรรม เช่น การออกกำลังกาย เผชิญภาวะเครียด ก่อนมีเพศสัมพันธ์
- ถ้าใช้ยาแล้ว อาการเจ็บไม่หายใน 5 - 10 นาที ให้อมซ้ำจนกระทั่งหายเจ็บ และถ้าอมยาซ้ำทุก 5 นาทีจนครบ 3 ครั้ง แล้ว

อาการเจ็บหน้าอกไม่หาย ให้ไปแผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลหรือไปพบแพทย์ที่ใกล้ที่สุด

- การอมยาสามารถอมได้บ่อย ผู้ใช้ยาจะไม่มีอาการติดยาหรือดื้อยา
- กรณีได้รับผลข้างเคียงของยา เช่น ปวดศีรษะ หน้าแดง ให้ล้างพักหรือนอนพัก ให้รับประทานยาพาราเซตามอลแก้ปวดศีรษะได้ อาการเหล่านี้จะต้องลดน้อยลงเอง เมื่อผู้ป่วยทนต่อยาได้มากขึ้น
- ควรพกยาติดตัวตลอดเวลา สามารถนำออกมาใช้ได้ง่ายและสะดวกเมื่อเกิดอาการ

5 การปฏิบัติตัวอื่น ๆ



5.1 งดสูบบุหรี่

5.2 หลีกเลี่ยงความเครียดและอารมณ์รุนแรง

5.3 ควบคุมโรคที่เป็น สาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

5.4 มาตรฐานตามแพทย์นัด ถ้ามีอาการผิดปกติ พบแพทย์ก่อนวันนัดได้ เช่น เจ็บหน้าอก อมยาแล้วไม่ทุเลา คลื่นไส้ อาเจียน หายใจเหนื่อย เจ็บร้าวไปบริเวณคอ ขากรรไกร แขน

การดูแลตนเองที่ดีที่สุด คือ การควบคุมปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน สูบบุหรี่ การออกกำลังกาย คุปนิสัยที่เอาจริงเอาจัง มีความเครียดสูง

คำแนะนำในการดูแลตนเอง

ของผู้ป่วย

โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (AMI)



เรียบเรียงโดย ...

หอผู้ป่วยหนักโรคหัวใจ ต่อ 1208 - 9

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200,9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056- 219888