

# ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

## ควรปฏิบัติตนอย่างไร

### เพื่อบรรเทาจากโรค?

1. รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์
2. การพักผ่อน ควรพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง ในเวลากลางคืน และกลางวัน 1/2-1 ชั่วโมง ถ้าเปลี่ยนกะทำงานให้หยุดพักไว้ก่อนสัก 30 นาที หากเจ็บหน้าอกให้ออมยาได้ลิ้น
3. อารมณ์อาจทำให้โรคหัวใจกำเริบได้ ดังนั้นควรเลี้ยงความโกรธ เครียด ความกังวลและความตื่นเต้นต่างๆ ในระหว่างการควบคุมโรค
4. การขับถ่าย อย่าให้ท้องผูกเพราะการเบ่งอย่างรุนแรงส่งผลให้เจ็บหน้าอกและเสริมฤทธิ์ยาหัวใจให้ออกฤทธิ์ได้ไม่เหมาะสม
5. การมีเพศสัมพันธ์ ควรเริ่มที่ 6 สัปดาห์หลังเกิดโรค แต่หากมีภาวะหัวใจล้มเหลวร่วมด้วยควรปรึกษาแพทย์ก่อน
6. ภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ พบได้บ่อยซึ่งอาจเป็นจากอารมณ์ซึมเศร้าหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับโรค ผู้ป่วยไม่ควรซื้อยา Viagra เองอย่างเด็ดขาด โดยเฉพาะรายที่ใช้ยาลดการเจ็บอกกลุ่มไนเตรททั้งรูปแบบกินและอมใต้ลิ้น เพราะทำให้ความดันโลหิตตกรุนแรงจนเสียชีวิตได้
7. อาการเตือนที่ควรรีบพบแพทย์
  - เจ็บหน้าอก หลังจากอมยาใต้ลิ้น 1 เม็ดทุก 5 นาที 3 ครั้ง แล้วอาการไม่ดีขึ้น

- หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ
- ใจสั่นมาก เหงื่อออกมาก
- หน้ามืด เวียนศีรษะ เป็นลมหมดสติ
- บวมหรือน้ำหนักเพิ่มขึ้น 1 กก. ใน 1 วันหรือ 2 กก. ใน 3 วัน

## อาหารที่ดีมีประโยชน์

### และการออกกำลังกาย

### ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบที่ถูกต้อง

1. **ควรลดน้ำหนัก** จน BMI เป็น 19.5-24.9 เมตร<sup>2</sup> หรือราว 10% ของน้ำหนักเดิมในเวลา 6 เดือน ด้วยการกินพวก ข้าว แป้งแต่พอควรและหมั่นกินข้าวกล้อง กินน้ำตาลให้น้อยลง งดของหวาน น้ำอัดลม ควรลดพลังงานอย่างน้อย 500 kcal/วันเพื่อลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย
2. **กินไขมันให้น้อยลง** ลดอาหารที่ปรุงโดยน้ำมันหมู หากเป็นน้ำมันพืชได้โดยใช้แต่น้อย งดกะทิ ใช้นมไขมันต่ำแทนกะทิปรุงอาหาร
3. **ลดไขมันอิ่มตัวซึ่งเป็นไขมันชนิดเลว**
  - 3.1 ลดไขมันสัตว์โดยกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน งดหมูสามชั้น หนังสัตว์ ไขมันในอาหารต่างๆ
  - 3.2 น้ำมันมะพร้าวมีส่วนประกอบของไขมันอิ่มตัวชนิดเลวมาก ต้องงด งดครีมเทียม บริโภคกาแฟดำไม่ใส่ครีมเทียมหรือน้ำตาล งดมาร์การีนชนิดแข็งและขนมอบที่ใส่มาร์การีน

4. **งดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลมาก** เช่น สมอทองมู ไช้ปลา หอยนางรม ปลาหมึก ตับ ไต เป็นต้น
5. **กินอาหาร “ไขมันดี”** ที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในสัดส่วนที่เหมาะสม สามารถช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้ คือ
  - 5.1 น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำ (ผสมกัน 1:1) ผัดโดยใช้ในปริมาณน้อยและทอดชนิดไม่อมน้ำมัน
  - 5.2 กินปลาทะเล เช่น ปลาทู ปลาโอ ปลาสีกุน ปลาทูน่า เท่าที่โอกาสอำนวย
6. **กินผักใบเขียวเข้มๆ บ่อยๆ** เช่น ตำลึง ยอดแค ผักบุ้ง คะน้า กินผักสีสดสีเหลืองและสีแดงเข้ม เช่น มะเขือเทศสุกแดงจัด โดยสัดส่วนแต่ละมื้ออาหาร ผัดครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่งและ **ผลไม้สด** เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุกและฝรั่งสดได้ มีกากใยอาหาร วิตามินสูง และทำให้ถ่ายสะดวก
7. **งดสูบบุหรี่** และหลีกเลี่ยงเข้าใกล้ควันบุหรี่อย่างเด็ดขาด
8. **น้ำเต้าหู้และนมถั่วเหลืองชนิดหวานน้อยที่ทำเอง** วันละ 100-200 มิลลิลิตร สามารถลดการพอกพูนของตระกรันไขมันในหลอดเลือดหัวใจได้
9. **ห้ามกินซูบไก่สกัด รังนกชนิดต่างๆ** เพราะไม่มีคุณค่าในการป้องกันโรคหัวใจ และยังเป็นภาระเบียดเบียนชีวิตสัตว์อีกด้วย

## การปฏิบัติตัวหลังทำการสวนหัวใจ

- รับประทานอาหารและน้ำได้ปกติ
- เมื่อปวดแผล สามารถขอรับยาแก้ปวดได้

## ผู้ป่วยที่ทำหัตถการที่ข้อมือ

- ห้ามงอข้อมือข้างที่ทำอย่างน้อย 6 ชม. แต่สามารถลุกนั่งได้

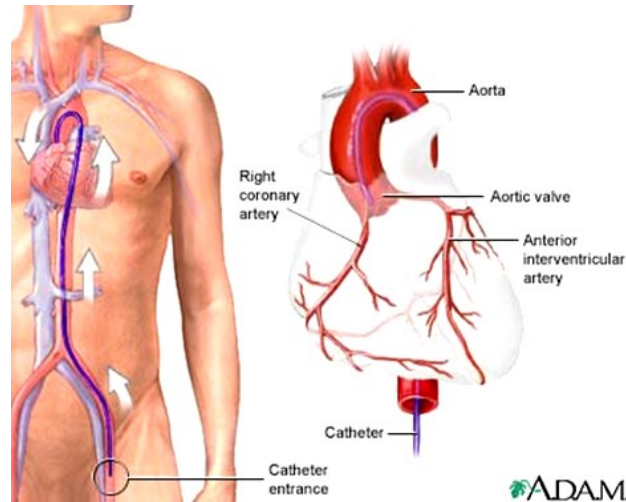


## ผู้ป่วยที่ทำหัตถการที่ขา

- ผู้ป่วยควรนอนราบ ห้ามลุกนั่ง ห้ามขอทาน้ำข้างที่ใส่สายสวนหัวใจนานอย่างน้อย 6 ชม. หลังนำท่อต่อสายสวนหัวใจออกแล้ว สามารถพลิกตะแคงตัว ขยับข้อเท้าและเกร็งกล้ามเนื้อขาได้เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดไปยังส่วนปลายเท้า

## เมื่อกลับบ้านต้องปฏิบัติตัวอย่างไร?

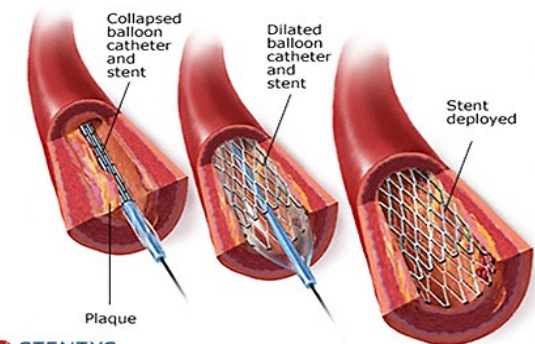
1. หากปวดแผลสามารถรับประทานยาบรรเทาปวดได้ เช่น ยาพาราเซตามอล
2. หลังกลับจาก รพ. บริเวณแผลสัมผัสน้ำได้แต่ต้องรีบเช็ดให้แห้งอย่างน้อย 3 วัน
3. หากมีเลือดหรือหนองไหลบริเวณแผล มีแผลบวมแดงหรือปวดแผลมาก เจ็บหน้าอกซ้ำอีกหรือเจ็บมากขึ้น ซึมหรือสับสน แขนขาชาหรืออ่อนแรงให้รีบมาพบแพทย์ทันที
4. ไม่ควรเดินจ้ำ วิ่งจ็อกกิ้งหรือถีบคันสตาร์ท รถจักรยานยนต์ ถีบจักรยานหรือยกของหนักที่ต้องเบ่งหรือเกร็งท้องภายใน 10 วันหลังสวนหัวใจ และระวังอาการท้องผูก
5. หลังสวนหัวใจแล้ว 15 วันสามารถปฏิบัติตัวได้เคลื่อนไหวบริเวณข้อมือหรือขาได้ปกติ



SAWANPRACHARAK  
CENTER OF CARDIOVASCULAR  
MEDICINE (SINCE 2015 SCCM)

ศูนย์หัวใจและหลอดเลือด  
สวรรค์ประชารักษ์

## การปฏิบัติตัว สำหรับผู้ที่ได้รับการสวนหัวใจ



STENTYS

ขดลวดค้ำยันหลอดเลือด

ด้วยความปรารถนาดีจาก

ศูนย์หัวใจและหลอดเลือดสวรรค์ประชารักษ์

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์

056-219888 ต่อ 11331