

โรคหัวใจโคโรนารี



โรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี

ความผิดปกติของหลอดเลือดแดงโคโรนารี ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากภาวะที่มีการสลายตัวของเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจจากการขาดเลือด ซึ่งเป็นตัวนำออกซิเจน เนื่องมาจากหลอดเลือดโคโรนารีอุดตัน การตายของกล้ามเนื้อจะเกิดเฉพาะบริเวณที่ถูกเลี้ยงโดยหลอดเลือดที่อุดตัน จนเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจส่วนนั้นได้รับความเสียหายจากการขาดออกซิเจน ถึงขั้นที่ไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ และอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ หรือจบลงด้วยการเสียชีวิตของผู้ป่วย



โรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี เป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทางที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้อีกขึ้น ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยถือเป็นบุคคลสำคัญสำหรับผู้ป่วยมากที่สุด ที่จะช่วยส่งเสริมทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย



อาการของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี

ลักษณะอาการ คือมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก แน่นเจ็บหน้าอกมากบริเวณกลางหน้าอก เหมือนถูกกด บีบ หรือมีเชือกรัดหน้าอก ราวไปไหล่ คอ ขากรรไกรหรือหลัง จนถึงมือ มักเป็นขณะพัก จะเป็นอยู่นานและต่อเนื่องนานกว่า 15-30 นาที จนถึงหลายชั่วโมง

ตำแหน่งของการเจ็บที่บ่งถึงภาวะหัวใจขาดเลือด



1. เจ็บแน่นบริเวณหน้าอก
2. เจ็บหน้าอกร้าวไปที่คอ กราม และฟัน
3. เจ็บหน้าอกร้าวไปที่แขน
4. เจ็บที่ลิ้นปี่
5. เจ็บที่ลิ้นปี่ร้าวไปที่คอ กรามและแขน
6. เจ็บบริเวณคอและกราม
7. เจ็บบริเวณไหล่ซ้ายและแขนทั้งสองข้าง
8. เจ็บบริเวณสะบัก

และอาจมีอาการเหนื่อยหอบ เหงื่อแตกอย่างมากร่วมด้วย หรืออาจมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น

- อาการหายใจลำบาก แน่นอึดอัด
- หายใจไม่ออก
- มึนงง หน้ามืด จะเป็นลม
- คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกทั่วตัว



ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค

1. อายุ การตีบตันจะพบมากขึ้นและบ่อยขึ้นตามอายุ
2. เพศ พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง
3. ระดับไขมันในเลือด การมีไขมันในเลือดสูงเกิน 200 มิลลิกรัม จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
4. กรรมพันธุ์ บุตรหลานคนที่เป็นโรคหัวใจมีโอกาสเสี่ยงกว่าคนอื่นถึง 2-7 เท่า
5. ความดันโลหิตสูง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายมากกว่าคนอื่นถึง 2-7 เท่า

6. การสูบบุหรี่ นิโคตินในบุหรี่ทำให้หลอดเลือดหดตัว ตีบแคบ โอกาสเกิดโรคหัวใจได้ง่ายขึ้น



7. การออกกำลังกาย ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ



8. ความเครียด

9. สาเหตุอื่น เช่น โรคอ้วน เก๊าท์ เบาหวาน ฯลฯ

การดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี



1. การรับประทานยา และการดูแลเรื่องการใช้ยาระงับความเจ็บปวดตามแพทย์รักษา ควรรู้จักชื่อยา ประโยชน์และอาการข้างเคียง รับประทานสม่ำเสมอ ไม่ซื้อยารับประทานเอง ถ้าจะเดินทางควรเตรียมยาให้พร้อมและเพียงพอ การเก็บยาระมัดระวังไม่ให้ร้อนหรือถูกความชื้น ไม่ควรปรับยาหรือซื้อยารับประทาน



2. การพักผ่อนเป็นหลักรสำคัญ



ประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง เนื่องจากการทำลายของกล้ามเนื้อหัวใจในขณะที่หัวใจได้รับการซ่อมแซม การพักผ่อนจะช่วยให้อ่อนคลายและจิตใจแจ่มใส

การดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี(ต่อ)

3. อาหาร จะให้อาหารอ่อนย่อยง่าย อาหารที่มีกากมาก แคลอรีต่ำ โดยแบ่งเป็นหลายๆมื้อๆละน้อยๆ แต่อาหารควรเป็นอาหารที่มีไขมันน้อย ลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล



เกลือ เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารพวกกะทิ เนื้อสัตว์ที่

ติดมัน หอยนางรม กุ้ง ปลาหมึก ตับ ไข่ต้ม ไข่ปลา เครื่องในสัตว์ และอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ปลาแร่ เนื้อเค็ม ปลาเค็ม อาหารกระป๋อง ฯลฯ

4. การขับถ่ายอุจจาระ ควรป้องกันอาการท้องผูก โดยการให้อาหารที่มีกากและเส้นใย ผัก ผลไม้ และให้ยาระบายตามแพทย์สั่ง ยาทำให้อุจจาระอ่อนตัว เพื่อไม่ให้เบ่งถ่าย ซึ่งจะส่งผลทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้

5. การให้ยานอนหลับตามแผนการรักษาของแพทย์เพื่อให้ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่และลดกิจกรรมที่จะทำให้การใช้ออกซิเจนมากขึ้น ยาที่ใช้ เช่น Diazepam

6. หลีกเลี่ยงการดื่ม สุรา ชา กาแฟ เพราะมีผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ



7.งดบุหรี่ การสูบบุหรี่เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาโรคหัวใจมากกว่าคนปกติ 2 เท่า การลดการสูบบุหรี่จะลดความเสี่ยงของโรคหัวใจตั้งแต่ปีแรกและภายใน 3-5 ปี อัตราเสี่ยงนี้จะลดลงมาราวกับไม่เคยสูบบุหรี่เลย

8.การออกกำลังกาย ควรเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกาย และควรออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น การเดิน รำมวยจีน วิ่งเหยาะๆ ฯลฯ วันละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



9. การผ่อนคลายความเครียด เมื่อคุณมีความเครียดหรือโกรธหัวใจจะทำงานหนักและเต้นเร็วขึ้นจะทำให้มีอาการเจ็บหน้าอกขึ้นได้ การผ่อนคลายความเครียด เช่น พุดคุย และระบายความวิตกกังวลกับบุคคลในครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิด หาที่เงียบๆฟังเพลงเบาๆหางานอดิเรกที่น่าสนใจ ทำ ฟีกทำสมาธิหรือโยคะ หรือใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจหรือวิธีอื่นที่ทำให้ท่านสบายใจ



10. การสังเกตอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก ใจสั่นหรือหัวใจเต้นผิดปกติ หอบเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติ มึนงงศีรษะ หรือหน้ามืดเป็นลม หหมดสติ

หนังสืออ้างอิง

ศูนย์หัวใจโรงพยาบาลสมิติเวช ศรีราชา. **แผนพับความรู้เรื่อง “โรคหัวใจขาดเลือด”**.ชลบุรี : โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีราชา.
 ผ่องพรรณ อรุณแสง. 2548. **การพยาบาลผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด**.พิมพ์ครั้งที่ 1 ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

การดูแลผู้ป่วย



โรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี



สนับสนุนโดย
ร่วมกับ

