

# โรคหัวใจ



**หัวใจ** คือกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิต ซึ่งมีออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ จะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อหัวใจ ได้รับออกซิเจนจากหลอดเลือดแดง หัวใจสองเส้นหลัก ซึ่งมีเครือข่ายครอบคลุม พื้นที่ทุกส่วนของหัวใจ แต่หากหลอดเลือดทั้งสองนี้ผิดปกติไป อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้



เครือข่ายครอบคลุม พื้นที่ทุกส่วนของหัวใจ แต่หากหลอดเลือดทั้งสองนี้ผิดปกติไป อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

## โรคหัวใจ !



เป็นสาเหตุการตายสูงสุด ในกลุ่มประชากรทางซีกโลกตะวันตก และมีอุบัติการณ์สูงขึ้นเรื่อยๆ ในประเทศไทย

โรคหัวใจที่พบบ่อยที่สุดคือ โรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน (Coronary heart disease หรือ Coronary artery disease) เส้นเลือดแดงที่เลี้ยงหัวใจนี้จะนำออกซิเจนและโภชนาการไปทำนุบำรุงกล้ามเนื้อหัวใจซึ่งทำงานหนักมากตลอดชีวิตของเรา



## สาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นโรคหัวใจ



- ❏ ลิ้นหัวใจเสื่อม ทำให้เกิดลิ้นหัวใจรั่วหรือตีบ
- ❏ ความดันโลหิตสูงอยู่เรื่อยๆ เป็นเวลานานทำให้หัวใจต้องทำงานหนักอยู่เสมอ
- ❏ เส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจตีบทำให้กล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับเลือดเกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ❏ การติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย



## อะไรจะเกิดขึ้นเมื่อ

### หัวใจขาดเลือด ?



เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจเมื่อตีบลงมากๆ จนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ ก็อาจนำไปสู่อาการต่างๆ คืออาการที่เกิดจากหัวใจทำงานผิดปกติ

- **ใจสั่น** หมายถึง การที่หัวใจเต้นผิดปกติ จังหวะชีพจรเต้นช้า หรือเร็วหรือไม่สม่ำเสมอหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น - เวียนศีรษะหรือหน้ามืดจะเป็นลม
- **อ่อนเพลีย เป็นลมวูบ** หมายถึง การหมดสติ หรือเกือบหมดสติ ชั่วขณะ โดยอาจรู้สึกหน้ามืด จะเป็นลม ตาลาย มองไม่เห็นภาพชัดเจน โดยอาการเป็นอยู่ชั่วขณะ

- **เจ็บแน่นที่หน้าอก** อาการเจ็บหน้าอกจากการที่กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มีความรุนแรงตั้งแต่ปวดแน่นๆ ไปจนถึงปวดเหมือนมีมีดแทงมาบีบหน้าอก เช่น เมื่อเดินขึ้นบันได วิ่งขึ้นรถเมล์ โกรธจัด อารมณ์เสีย ตื่นเต้น เพลิดเพลินอากาศหนาวเย็น กินมากเกินไป และมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งบางรายจะมีอาการปวดร้าวไปที่แขนซ้าย ไหล่ หรือคอ โดยระหว่างที่ปวดอยู่อาจจะหายใจไม่สะดวกด้วย บางครั้งอาจเจ็บร้าวที่ไหล่ แขน หรือขากรรไกรข้างซ้าย \* แต่บางครั้งก็อาจเกิดอาการ ขณะนั่งพักหรือพักผ่อนอยู่เฉยๆ ซึ่งเป็นอาการบ่งชี้ว่า หลอดเลือดหัวใจตีบตันมากขึ้น บางรายมีอาการเจ็บแสบๆ คล้ายเข็มแทง เจ็บแปล๊บ ๆ เจ็บจุดเดียว กดเจ็บบริเวณหน้าอก

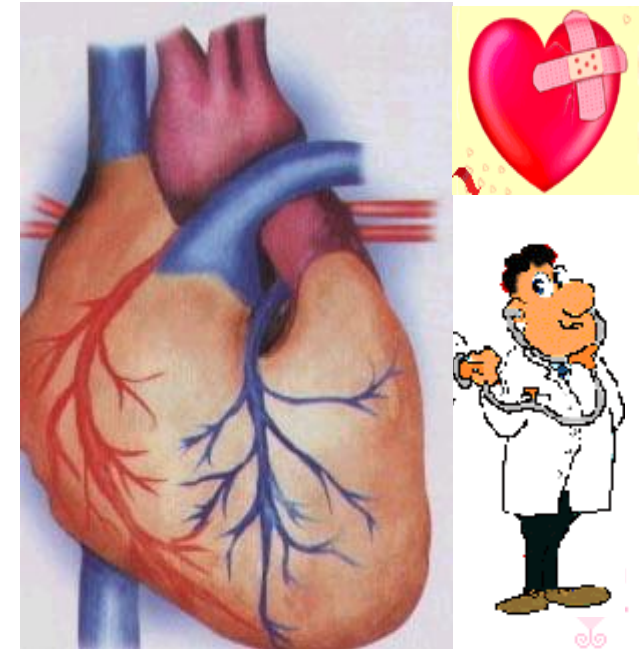
- หายใจขัด หอบเหนื่อย นอนราบไม่ได้
- ขาบวม เกิดจากการที่หัวใจด้านขวาทำงานลดลง เลือดจากขาไม่สามารถ ไหลเทเข้าหัวใจด้านขวาได้ โดยสะดวก จึงมีเลือดคั่งอยู่ที่ขามากขึ้น
- เหงื่อไหลท่วมตัว
- คลื่นไส้อาเจียน
- ผิวหนังซีดเย็นเปียกชื้น และสีเขียวคล้ำ (โรคหัวใจขั้นรุนแรง)





# โรคหัวใจ

## ป้องกันได้ก่อนจะสายเกินไป



โดย  
งานอุบัติเหตุและฉุกเฉิน  
โรงพยาบาลพนมสารคาม  
18/02/53

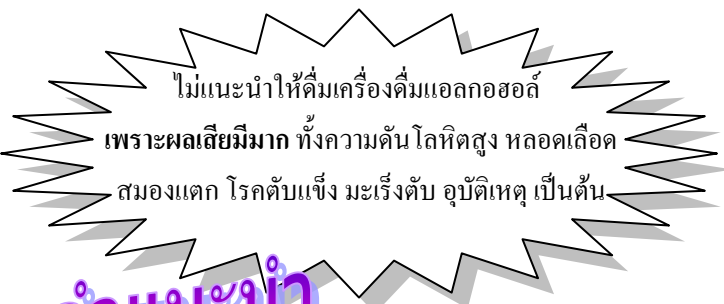
## วิธีการรักษาผู้ป่วยโรคหัวใจ

- โรคหัวใจขาดเลือด ให้อาบน้ำเย็นเส้นเลือดหัวใจ เช่น ยาอมใต้ลิ้น
- อาจต้องให้ออกซิเจนเพื่อช่วยหายใจ
- ใช้ลูกโป่งขยายเส้นเลือดหัวใจ
- ผ่าตัดต่อเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจใหม่
- การผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ



## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

- \* **ปรับเปลี่ยนไม่ได้** คือ อายุ เพศ
- \* **ปัจจัยที่ปรับเปลี่ยนได้** คือ การสูบบุหรี่ที่มีสารนิโคติน การบริโภคอาหารไขมันสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน การไม่ออกกำลังกายและความเครียด



## คำแนะนำ

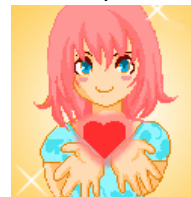
1. **หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง** เช่น อาหารประเภท Fast Food เช่น เบอร์เกอร์ พิซซ่า และควรควบคุมน้ำหนักตัวลดระดับโคเลสเตอรอลให้ต่ำกว่า 200 mg/cc จะช่วยลดการตีบของหลอดเลือดหัวใจ อาหารที่มี

โคเลสเตอรอลต่ำ เช่น ไขมันในพืช ใต้น้ำมันปลา (บางชนิด) ปลายังมีไขมันชนิดดี เช่น EPA และ DHA มากด้วย

2. **หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มหรือการบริโภคเกลือ** จะมีเกลือแกง (sodium chloride) มาก ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้ร่างกายคือน้ำกลับเข้ากระแสเลือดมากขึ้น ปริมาณเลือดในร่างกายมากขึ้น หัวใจจะทำงานหนักขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น จะทำให้ภาวะหัวใจล้มเหลวได้มากขึ้น

3. **ไม่ห้ามอาหารเผ็ด** เพราะ ปริมาณสาร “แคปไซซิน” ซึ่งอาจมีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้เลือดจับเป็นลิ่มง่าย และไม่อันตรายต่อผู้ป่วยโรคหัวใจ

4. **เน้นอาหารที่มีเส้นใย (fiber)** เนื่องจากช่วยลดการดูดซึมไขมัน ป้องกันท้องผูก เช่น ข้าวชนิดต่างๆ ผลไม้ที่มีกากมาก ได้แก่ ฝรั่ง ส้ม สับปะรด มะละกอ กล้วย



4. เลิกบุหรี่
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
6. ควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูง
7. ทำจิตใจให้ผ่อนคลายไม่เครียด

หนังสืออ้างอิง

นพ.ระพีพล กุญชร ณ อรุณยา.สมาคมแพทย์โรคหัวใจฯ.

<http://www.thaiheartweb.com/prevention.htm>.

<http://www.bangkokhealth.com>.