



รู้ทัน... “โรคหัวใจขาดเลือด”

Ischemic heart diseases

ณัฐฉิวรรณ พันธมุง หทัยชนก ไชยวรรณ และเพียงใจ ทองวรรณดี

โรคหัวใจขาดเลือด คือ โรคที่เกิดจากหลอดเลือดแดงที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบหรือตัน เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงของผนังหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจโดยมีคราบไขมัน หินปูน ก่อตัวสะสมที่บริเวณผนังหลอดเลือดซึ่งจะเป็นไปอย่างช้าๆและมีขนาดขึ้นโตเรื่อยๆ ทำให้เกิดการตีบแข็งบริเวณหลอดเลือด เมื่อมีการตีบของหลอดเลือดเพียงเล็กน้อยจะยังไม่ทำให้เกิดอาการแต่เมื่อมีการตีบเกินร้อยละ 50 ของหลอดเลือด จะทำให้เลือดที่ส่งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไหลได้ช้าลงและส่งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่ทันตามต้องการ ก่อให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย

อาการ/อาการเตือนโรคหัวใจขาดเลือด

1. เจ็บแน่นหน้าอก คล้ายมีอะไรมาบีบรัดหรือกดทับไว้
2. อาการเจ็บมักร้าวไปที่คอ ขากรรไกรและไหล่ซ้าย มักเป็นมาขณะออกแรง ออกกำลังกาย วิ่งตามรถเมล์ เดินขึ้นสะพานลอย ยกของหนักภาวะเครียดจัดอาการจะดีขึ้นเมื่อนั่งพักหรืออมยาขยายหลอดเลือด
3. มีอาการหายใจเหนื่อยหรือหอบ หายใจไม่ออก เหนื่อย นอนราบไม่ได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจเสียหายมาก ทำให้ไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงได้อย่างเพียงพอ
4. เวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม หรือหมดสติเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ



ข้อแนะนำ

1. เมื่อมีอาการแน่นหน้าอกเฉียบพลันให้รีบเข้ารักษาในโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหรือในรายที่มียาอมใต้ลิ้นให้อมยาไว้ใต้ลิ้นก่อนแล้วรีบไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด
2. ถ้ามีอาการดังกล่าวควรไปพบแพทย์

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

ไขมันในเลือดผิดปกติ สูบบุหรี่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานอายุ(ชายอายุตั้งแต่ 45 ปี หญิงอายุตั้งแต่ 55 ปี) ประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจขาดเลือดก่อนวัยอันควร (ชายอายุน้อยกว่า 55 ปี หญิงอายุน้อยกว่า 65 ปี) ปัจจัยอื่นๆ เช่น

อ้วนลงพุง ไม่ออกกำลังกาย กินผักและผลไม้ไม่พอ มีความเครียดหรือกังวลสูง ต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด

1. ลดการบริโภคอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม และลดการบริโภคเกลือรับประทานผัก ผลไม้(ไม่หวานจัด)มากๆ
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 5 วัน/สัปดาห์ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง
3. ลดความเครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เช่นทำงานอดิเรก ปลูกต้นไม้
4. งดสูบบุหรี่และไม่อยู่ใกล้คนที่กำลังสูบบุหรี่
5. ควบคุมระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลและระดับไขมันในเลือด

ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



ดึงความปรารถนาดีจาก กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
สำหรับโรคไม่ติดต่อ

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



ออกแบบ : นางชังศักดิ์ สุรสิทธิ์
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ