

เตสิพิวส์

ฉบับที่ 25,707 วันอาทิตย์ที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2563 หน้า 7

7 วิธี ดูแลสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง

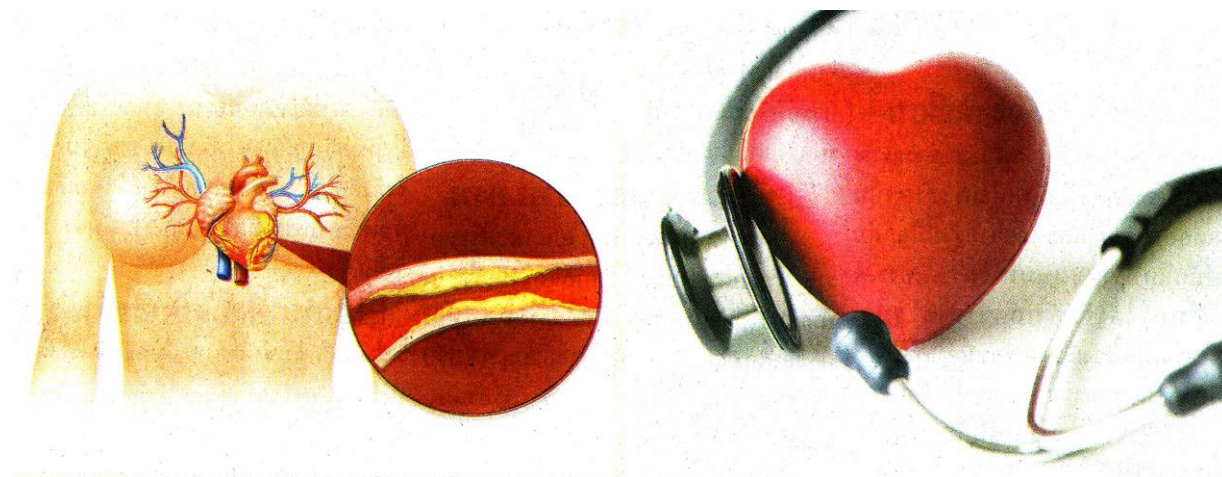
“โรคหลอดเลือดหัวใจ” เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตมากเป็นอันดับ 2 รองจากโรคมะเร็ง

โดยสถิติจากกระทรวงสาธารณสุขในปี 2561 พบว่า มีคนไทยป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจกว่า 4 แสนคน และทุก ๆ ชั่วโมงจะมีผู้เสียชีวิต 2 คน สิ่งที่น่ากลัวไปกว่านั้นคือ กว่า 1 ใน 5 ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจมักจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ

ในอดีตเราอาจจะเข้าใจว่าโรคหัวใจเกิดขึ้นได้กับผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันโรคหัวใจมีโอกาสดังกล่าวได้แม้แต่กับเด็กทารกที่เพิ่งคลอดออกมาลืมตาดูโลก หรือแม้แต่คนในวัยอายุ 20 ปีเท่านั้น

โรคหลอดเลือดหัวใจ แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ แบบเรื้อรัง และ แบบเฉียบพลัน

แบบเรื้อรัง เกิดจากไขมันมาเกาะสะสมอยู่ที่ผนังหลอดเลือดทำให้เยื่อผนัง





หนาขึ้น หลอดเลือดตีบลง ทำให้เลือดนำออกซิเจนไหลผ่านได้น้อยลง ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มีอาการเจ็บหน้าอกในช่วงที่ผู้ป่วยออกกำลังกาย ฯลฯ แต่เมื่อหยุดพักอาการก็จะดีขึ้น

ส่วนแบบเฉียบพลัน เกิดจากคราบไขมันที่เกาะอยู่ที่ผนังของหลอดเลือดชั้นในนี้ได้ปริแตกออก และกลายเป็นลิ่มเลือด จนอุดตัน ส่งผลให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน นำไปสู่การเสียชีวิตกะทันหันจากภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น หัวใจล้มเหลว หัวใจวาย หัวใจห้องล่างซ้ายเต้นผิดจังหวะชนิดร้ายแรง

อาการเบื้องต้นที่สื่อได้ว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ จะมีอาการเหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกาย เจ็บแน่นหน้าอกอย่างรุนแรงเหมือนมีอะไรมากดทับ ปวดร้าวไปที่กราม คอหอย แขนด้านซ้าย สะบักหลัง มีอาการใจเต้น ชีด เหงื่อออกมาก จุกที่บริเวณคอหอย จุกใต้ลิ้นปี่คล้ายโรคกระเพาะหรือกรดไหลย้อน หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม และอาจหมดสติ

กลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่ ผู้ที่มีคนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคหัวใจ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่เป็นประจำ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ผู้ที่ออกกำลังกายน้อย น้ำหนักเกินมาตรฐาน และผู้ชายมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้ได้มากกว่าผู้หญิง



ปัจจุบันการตรวจหลอดเลือดหัวใจด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ความเร็วสูง CT Scan 128 Slice นับว่ามีความแม่นยำและปลอดภัยสูง แม้แต่ผู้ป่วยเด็กก็สามารถตรวจได้ ใช้เวลาตรวจไม่นาน ผู้ป่วยได้รับรังสีเอกซเรย์น้อยกว่า 82% แสดงผลตรวจออกมาเป็นภาพ 3 มิติ สามารถดูภาพในระนาบต่าง ๆ ของหัวใจได้ ช่วยให้แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคได้ถูกต้องแม่นยำมากยิ่งขึ้น

การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ ใช้วิธีการรักษาตามความรุนแรงของโรค ในระดับที่ไม่รุนแรงมากนัก แพทย์จะรักษาด้วยยา เช่น ยาต้านเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของลิ่มเลือด ยาควบคุมการเต้นของหัวใจ ยาลดไขมัน ยาควบคุมความดันโลหิต เป็นต้น และวิธีที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ การทำบอลลูนเพื่อรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ

สำหรับผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดหัวใจอุดตันไปแล้วกว่า 70% แพทย์จะใช้วิธีการทำบายพาสหัวใจ นอกจากนี้ยังมีการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจในกรณีที่โรคมีระดับรุนแรงมากและไม่สามารถรักษาด้วยวิธีอื่นได้แล้ว

นายแพทย์ทัศนัย จันโหนง แพทย์อายุรศาสตร์หัวใจ ประจำศูนย์อายุรกรรม โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ แนะนำ 7 วิธีดูแลสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง ได้แก่ 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ 2. หลีกเลี่ยงของทอดของมัน และอาหารรสจัด 3. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน 4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 5. งดสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 6. ทำจิตใจให้แจ่มใส และ 7. รับการตรวจสุขภาพหัวใจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

และเมื่อสงสัยว่าตนเองมีอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษาอย่างทันที่