

# คนอ้วนเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบหรือตัน (coronary artery disease)



หัวใจ ใครๆก็มี ดูแลดีแล้วหรือยัง คงปฏิเสธไม่ได้ว่า หากร่างกายขาดหัวใจอวัยวะส่วนต่างๆก็หยุดทำงานตามไปด้วย เพราะหัวใจคือส่วนที่สำคัญที่สุดของร่างกายมนุษย์ ซึ่งในบรรดาเหล่าโรคภัยที่เกี่ยวข้องกับหัวใจนั้น อาจมีมากมายหลายอย่าง ทั้งแสดงอาการและไม่แสดงอาการ ให้เราได้เห็น สัญญาณเตือนถึงความผิดปกติบางอย่างอาจมาเมื่อเราอายุมากขึ้น อวัยวะบางอย่างเริ่มเสื่อมลง โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ เตรียมความพร้อมรักษาอย่างทันท่วงที ในทุกปัญหาสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

นายแพทย์ชาติทอง ยอดวุฒิ อายุรแพทย์โรคหัวใจผู้ชำนาญการทางการแพทย์ด้านการตรวจวินิจฉัยโรคหัวใจ รพ.หัวใจกรุงเทพ กล่าวว่า โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือตัน เกิดจาก หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจแข็งตัว หรือ ไขมันไปเกาะผนังของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแดงตีบ แคบลง ทำให้ปริมาณเลือดแดงผ่านได้น้อย เป็นผลทำให้เกิดภาวะของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และหากว่าหลอดเลือดแดงตีบหรือแคบมากเกินไปจนอุดตัน จะทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายได้ ผู้ป่วยโดยส่วนใหญ่หมั่นมักไม่มีอาการแสดงออกมาให้เห็นในระยะแรก แต่ในผู้ป่วยที่หลอดเลือดหัวใจอุดตันค่อนข้างมากจะมีอาการเจ็บหน้าอกมากจนทนไม่ได้ เหมือนมีของหนักกดทับลงตรงกลางหน้าอกหรือเจ็บจากหน้าอกขึ้นไปถึงคาง เจ็บลงไปถึงแขนซ้าย การหายใจหอบและเหนื่อยง่ายมากกว่าปกติ เหงื่อแตก ใจสั่น ในบางรายหมดสติ หรือหัวใจหยุดเต้น (Heart Attack) ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคที่เราไม่สามารถควบคุมได้คือ อายุ โดยปกติแล้วความเสี่ยงของโรคหัวใจจะเพิ่มขึ้นตามช่วงวัย พันธุกรรม คือผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ และเพศ โดยผู้ชายมักจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจมากกว่าในผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน ในส่วนของปัจจัยเสี่ยงที่เราไม่สามารถควบคุมได้อื่นๆ คือ โรคต่างๆ อาทิ โรคความดันโลหิตสูง เพราะการที่ผู้ป่วยนั้นปล่อยให้ความดันโลหิตของตัวเองสูงอยู่เป็นเวลานานนั้น จะส่งผลทำให้หัวใจของเราทำงานหนักขึ้นเพื่อที่จะสูบฉีดเลือดนำไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย กล้ามเนื้อหัวใจก็จะหนาขึ้น หัวใจโตขึ้น หลอดเลือดตีบแข็ง อุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย และนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลวในที่สุด โรคเบาหวาน เพราะเบาหวานจะทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ นั้นเสื่อมลง ทำให้เกิดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้น อีกปัจจัยหนึ่งคือ ระดับไขมันในเลือด ในผู้ที่มีระดับไขมัน LDL แอลดีแอลโคเลสเตอรอลสูงนั้น ไขมันดังกล่าวจะทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัวขึ้น หลอดเลือดแดงตีบแคบลง เลือดไหลเวียนน้อยลง จนในที่สุดหลอดเลือดหัวใจก็จะอุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายในที่สุด ความอ้วนก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงได้เช่นกัน ผู้ที่มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 กก. / เมตร<sup>2</sup> ถือว่ามีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดและหัวใจ โดยสามารถคำนวณดัชนีมวลกายได้จากน้ำหนักตัว(หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง(หน่วยเป็นเมตร) ยกกำลัง 2 อย่างไรก็ตามหากมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ รวมด้วย แม้มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กก. / เมตร<sup>2</sup> ก็ถือว่ามีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจเพิ่มขึ้นและยังพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 2-4 เท่าเนื่องจากสารที่อยู่ในบุหรี่จะทำให้เซลล์ที่เยื่อผนังหลอดเลือดเสื่อมลง การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ แอมยังช่วยควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ได้ดีอีกด้วย การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ที่ได้รับความนิยม คือการเปิดทางเดินเส้นเลือดหัวใจที่ตีบ แบ่งออกเป็น การขยายด้วยบอลูนและใส่ขดลวด และการใช้วิธีการผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ หรือที่รู้จักกันว่า “การทำบายพาส” โดยแพทย์จะใช้เส้นเลือดภายในทรวงอกด้านซ้าย และเส้นเลือดแดงบริเวณแขนซ้าย หรือเส้นเลือดดำบริเวณขา ตั้งแต่ข้อเท้าด้านในจนถึงโคนขาด้านใน มาเย็บต่อเส้นเลือดเพื่อนำเลือดแดงจากเส้นเลือดแดงใหญ่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจส่วนที่ขาดเลือดโดยข้ามผ่านเส้นเลือดส่วนที่ตีบ ในกรณีแพทย์ตัดสินใจทำการผ่าตัด ส่วนใหญ่จะทำเมื่อเส้นเลือดตีบและอุดตันแล้วประมาณ 70% ขึ้นไป แต่หากมีไขมันมาเกาะโดยไม่มีหินปูน และมีอายุ 30-40 ปี อาจรักษาด้วยการทานยาอาจช่วยให้ไขมันลดลง หรือกรณีที่อุดตันเส้นเดียว ก็ทานยา หรือ ใส่ขดลวดบอลูนได้ และในปัจจุบัน การทำผ่าตัดบายพาสโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันมีด้วยกัน 2 วิธี คือ 1. การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ โดยไม่ใช้เครื่องปอดและหัวใจเทียม (Off-Pump CABG) หรือ แบบ “ไม่ต้องหยุดหัวใจ” โดยการผ่าตัดบายพาสแบบไม่หยุดหัวใจ ยังทำให้ใช้ปริมาณเลือดน้อยลง และลดระยะเวลาในการผ่าตัดและการดมยาสลบให้สั้นลง ตลอดระยะเวลาในการพักฟื้นในโรงพยาบาลก็สั้นกว่าแบบผ่าตัดบายพาสหยุดหัวใจ และ 2. การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ แบบต้องใช้เครื่องปอดและหัวใจเทียม (On Pump CABG) เพื่อ “หยุด” การทำงานของหัวใจทั้งหมด และหลังจากการผ่าตัดเสร็จสิ้นแล้วสิ่งที่ผู้ป่วยควรปฏิบัติ คือ จำเป็นต้องรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด มาตรวจตามนัดทุกครั้ง ทานอาหารแต่พออิ่มควรเลือกทานผักผลไม้ ดื่มน้ำอย่างน้อย 2-3 ลิตรต่อวัน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและเค็มจัด งดดื่มสุรา ชา กาแฟ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ทำจิตใจให้สงบ หาโอกาสพักผ่อน และหาวิธีลดความเครียด หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ตื่นเต้น เช่น การดูเกมการแข่งขันที่เร้าใจ หลีกเลี่ยงงานหนัก งานรีบเร่ง และงานที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องนาน ๆ และที่สำคัญ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดีที่สุด คือการเดิน เริ่มโดยการเดินช้า ๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มระยะทาง แต่อย่าให้เกินกำลังตนเอง เมื่อมีอาการเจ็บหน้าอก ให้หยุดกิจกรรมนั้น ๆ ทันที ให้รีบไปพบแพทย์ได้ทันที

สิ่งสำคัญที่โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ มุ่งเน้นในการรักษา คือ การเพิ่มความปลอดภัยในการผ่าตัด รักษา ดูแลด้วยทีมแพทย์และเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ได้มาตรฐานและ ความพร้อมของทีมพยาบาลและทีมสนับสนุนในต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความปลอดภัยในการพักฟื้น ลดภาวะแทรกซ้อนน้อยที่สุด ยิ่งไปกว่านั้นทางโรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพมีบริการ 24/7 Heart Care Emergency Service ที่มีทีมแพทย์รักษาโรคหัวใจตลอด 24 ชม. ทุกวัน แม้ในเวลากลางคืน ถ้ายิ่งรักษาให้เร็ว จะลดความเสียหายต่อกล้ามเนื้อหัวใจน้อยที่สุด เพราะเราเชื่อว่า...หัวใจช้าไม่ได้แม้แต่เสี้ยววินาที