

# รู้ทัน...โรคหลอดเลือดหัวใจ



## รู้ทัน...โรคหลอดเลือดหัวใจ

ปัญหาโรคหลอดเลือดหัวใจยังคงเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของคนไทย ยิ่งสถิติของคนยุคใหม่ที่เปลี่ยนไป นำมาซึ่งความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจได้ เนื่องในวันหัวใจโลก หรือ World Heart Day 2017 จึงอยากเชิญชวนให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของหัวใจและอย่าละเลยโรคหลอดเลือดหัวใจเพื่อสุขภาพหัวใจที่แข็งแรง

นายแพทย์ประดัด สุขุม ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ กล่าวว่า “โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นโรคที่เกิดจากการสะสมของคอเลสเตอรอลและสารต่าง ๆ ภายในหลอดเลือด ทำให้เกิดการสร้างคราบไขมัน (Plaque) ที่ไปเกาะบริเวณผนังหลอดเลือดหัวใจ ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน ปิดกั้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้เลือดที่หล่อเลี้ยงหัวใจลดลงเรื่อย ๆ จนไม่เพียงพอ นำไปสู่ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันและอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้” สาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจนั้นเกิดจาก อายุ ยิ่งอายุมากขึ้น โรคยิ่งเพิ่มขึ้น ผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง ระดับไขมันในเลือดสูง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ ผู้ที่มีความเครียดและขาดการออกกำลังกายก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้เช่นกัน ซึ่งความรุนแรงของโรคนั้นไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยแต่ละบุคคล”

ลักษณะอาการเด่น ๆ ของโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจที่พบ ได้แก่ ไม่สบายที่หน้าอก รู้สึกเจ็บหน้าอกจนทนไม่ไหว แน่นหน้าอกจนหายใจไม่ออก อ่อนเพลียไม่มีแรง เหนื่อยง่าย สำหรับการตรวจวินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของแพทย์แล้ว การที่ผู้ป่วยให้ข้อมูลและรายละเอียดอย่างถูกต้องทั้งประวัติและลักษณะอาการที่ปรากฏย่อมช่วยให้สามารถวินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้อง ตรวจร่างกายอาทิ การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ Electrocardiogram (ECG, EKG) การตรวจหัวใจด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ความเร็วสูงกับการวิ่งสายพาน (Exercise Stress Test) การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจนั้นแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 รักษาโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เลิกสูบบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น ระดับที่ 2 รักษาโดยการใส่ยา ในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ต้องเข้ารับการรักษาด้วยยาที่ช่วยให้การไหลเวียนหรือสูกัดเลือดดีขึ้น ซึ่งต้องรับประทานตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพราะยาบางชนิดอาจมีผลข้างเคียง ระดับที่ 3 รักษาโดยการทำการหัตถการแบบ Invasive เช่น การขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูน (Balloon Angioplasty) หรือใส่ขดลวดเล็ก ๆ (Stent) เข้าไปเพื่อขยายหลอดเลือดหัวใจตีบให้ทำงานได้เป็นปกติ เป็นต้น ระดับที่ 4 รักษาโดยการผ่าตัด ทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ (บายพาสหัวใจ) (Coronary Artery Bypass Graft - CABG) โดยมีทั้งเทคนิคบายพาสหัวใจแบบใช้และไม่ใช้เครื่องปอดและหัวใจเทียมตามความจำเป็นของผู้ป่วย การป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอย่างเห็นผลคือ การควบคุมปัจจัยเสี่ยง ซึ่งมีทั้งปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้และปัจจัย

เสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้ ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้คือ อายุ พันธุกรรม และเพศ สำหรับผู้ชายที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนอายุ 40 ปีและผู้หญิงที่เป็นโรคหัวใจก่อนอายุ 50 ปี อาจเกิดจากกรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้และเป็นการป้องกันโรคนี้ได้เป็นอย่างดี ประกอบด้วย ระดับคอเลสเตอรอลและไขมันในเลือด รักษาให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ควบคุมและรักษาให้หายขาด เพราะทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ประสิทธิภาพลดลง โรคความดันโลหิตสูง ควรรับประทานให้หายขาด เพื่อไม่ให้หัวใจทำงานหนักเกินไปส่งผลให้หลอดเลือดตีบ เลิกสูบบุหรี่ เพราะผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งนำไปสู่หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะผู้ที่น้ำหนักเกินมีปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย ออกกำลังกายเป็นประจำ เลือกกีฬาที่เคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย เช่น แอโรบิค ว่ายน้ำ จ็อกกิ้ง เป็นต้น

เนื่องในวันหัวใจโลก หรือ World Heart Day ทุกคนใส่ใจหัวใจและหลอดเลือดหัวใจให้แข็งแรง ด้วยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่ ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกินเกณฑ์และตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อการมีสุขภาพหัวใจที่แข็งแรง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ โทร. 0 2310 3000 หรือ โทร 1719