

# โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

## โรคหัวใจ Heart Disease

ชั่วโมงการทำงานที่อัดแน่นด้วยความเครียด และการกินอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันและเกลือ กำลังคุกคามสุขภาพของคนยุคปัจจุบัน อีกไม่นาน... การใช้ชีวิตสมัยใหม่แบบนี้ อาจทำให้ โรคหัวใจ ระบาดทั่วเมือง...

หัวใจคนเรามี 4 ห้อง แบ่งซ้าย - ขวา โดยผนังของกล้ามเนื้อหัวใจ และแบ่งเป็นห้องบน - ล่างโดยลิ้นหัวใจ ในทุกๆ วัน หัวใจคนเราจะเต้นประมาณ 100,000 ครั้ง และสูบฉีดเลือดประมาณ วันละ 2,000 แกลลอน เปรียบเสมือนการทำงานปกติของ "หัวใจ" แต่ถ้าวันหนึ่ง... หัวใจเราเกิดอาการผิดปกติขึ้นมาล่ะ จะทำอย่างไร...?

ทั้งนี้ นายแพทย์สุรพันธ์ สิทธิสุข แพทย์จากหน่วย **โรคหัวใจ** และหลอดเลือด คณะแพทยศาสตร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กล่าวว่า อาการผิดปกติเบื้องต้นของร่างกาย ซึ่งอาจเป็นข้อบ่งชี้ว่า มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็น **โรคหัวใจ** สามารถแบ่งได้หลายชนิด ดังนี้

### ♥ โรคหัวใจ ที่อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน...

คือ อาการผิดปกติเบื้องต้นของร่างกาย ที่บ่งชี้ว่าอาจเป็น **โรคหัวใจ** พบบ่อยในคนทั่วไป ที่คิดว่าตัวเองมีสุขภาพดี ทั้งที่ความจริงอาจเป็นโรคหัวใจในระยะแรกเริ่ม มีดังนี้

➡ **1. เหนื่อยเวลาออกกำลังกาย** เพราะหัวใจทำหน้าที่ในการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขณะที่เราออกกำลังกาย หัวใจจะทำงานหนักมากขึ้น ปกติเวลาที่เราออกกำลังกายไปถึงระดับหนึ่งจะรู้สึกเหนื่อย แต่ในรายของคนที่มีอาการเริ่มต้นของ **โรคหัวใจ** แม้ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย จะรู้สึกเหนื่อยผิดปกติอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ดังนั้นหากออกกำลังกาย แล้วรู้สึกเหนื่อยง่ายผิดปกติ อาจเป็นข้อบ่งชี้ได้ว่า คุณอาจเป็น **โรคหัวใจ**

➡ **2. เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก** มักพบบ่อยในคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และไขมันอุดตันในหลอดเลือดหัวใจ อาการดังกล่าวจะมีลักษณะเฉพาะคือ รู้สึกเหมือนหายใจอึดอัด และแน่นบริเวณกลางหน้าอก เหมือนมีของหนักทับอยู่ หรือรัดไว้ให้ขยายตัวเวลาหายใจ โดยมากอาการนี้ จะแสดงออกเวลาที่หัวใจต้องทำงานหนัก เช่น ระหว่างการออกกำลังกาย หรือใช้แรงมากๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสัญญาณเตือนว่า อาจเป็น **โรคหัวใจ**

➤ **3. ภาวะหัวใจล้มเหลว** เกิดจากการที่หัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างของร่างกายได้อย่างเพียงพอ โดยผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการเหนื่อย ทั้งที่ออกกำลังกายเพียงนิดหน่อย หรือเหนื่อยทั้งที่นิ่งอยู่เฉยๆ ในกรณีที่เป็นมาก อาจทำให้ไม่สามารถนอนราบได้เหมือนปกติ เพราะจะรู้สึกเหนื่อยเวลาหายใจ และอึดอัดตรงหน้าอก นอกจากนี้ อาจมีอาการหอบจนต้องตื่นขึ้นมา หอบกลางดึกอีกด้วย อาการภาวะหัวใจล้มเหลวนี้ หากไม่รีบไปพบแพทย์โดยเร็ว และไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้

➤ **4. ใจสั่นและหัวใจเต้นผิดจังหวะ** ปกติหัวใจของเราจะเต้นด้วยจังหวะที่สม่ำเสมอ ประมาณ 60 -100 ครั้ง/นาที แต่สำหรับคนที่มีอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ อาจขยับไปถึง 150 -250 ครั้ง/นาที ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจที่ไม่สม่ำเสมอนี้ จะทำให้เหนื่อยง่าย ใจสั่น หายใจไม่ทัน

➤ **5. เป็นลมหมดสติ** คืออีกหนึ่งอาการที่เตือนว่าคุณอาจเป็น **โรคหัวใจ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ซึ่งมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นลมหมดสติสูง เนื่องจากจังหวะการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ เพราะเซลล์ซึ่งทำหน้าที่ให้จังหวะไฟฟ้าในหัวใจเสื่อมสภาพ ส่งผลให้หัวใจเต้นช้าลง และส่งเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ จนทำให้เป็นลมไปชั่วคราวได้ ทั้งนี้ การเป็นลมหมดสติ มักจะเกิดในท่ายืนมากกว่านั่ง ทำให้ขณะล้มลงศีรษะมีโอกาสฟาดพื้น และเกิดการกระทบกระเทือนต่อสมองได้มากกว่า ดังนั้น ใครที่เป็นลมบ่อยๆ ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็น **โรคหัวใจ** ได้

➤ **6. หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน** ในกรณีนี้มักเกิดจากความผิดปกติของเซลล์หัวใจโดยตรง และมักเกิดกับคนปกติที่ไม่มีอาการของ **โรคหัวใจ** มาก่อนล่วงหน้า ซึ่งหากมีอาการหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือที่รวดเร็ว อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

## 💖 โรคหัวใจ ที่อาการผิดปกติที่สังเกตได้จากร่างกาย...

นอกจากความผิดปกติชนิดเฉียบพลันแล้ว อาการบ่งชี้ที่สังเกตได้จากร่างกายของเราเอง ก็เป็นอีกหนึ่งความผิดปกติที่เตือนให้รู้ว่า คุณอาจเป็น **โรคหัวใจ** และควรไปพบแพทย์โดยด่วนได้เช่นกัน เป็นต้นว่า...

➤ **1. ขาหรือเท้าบวมโดยไม่ทราบสาเหตุ** เมื่อกดดูแล้วมีรอยบุ๋มตามนิ้วที่กดลงไป ซึ่งหากเกิดขึ้นกับใคร ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คโดยด่วน เพราะนั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่า เวลานี้คุณอาจอยู่ในภาวะหัวใจล้มเหลวโดยที่ไม่รู้ตัว

➡ **2. ปลายมือ ปลายเท้า และริมฝีปากมีลักษณะเขียวคล้ำ** อาการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ทางเดินของเลือดในหัวใจห้องขวากับห้องซ้ายมีการเชื่อมต่อที่ผิดปกติ ส่งผลให้เกิดการผสมของเลือดแดงกับเลือดดำ และทำให้ปริมาณของออกซิเจนในเลือดมีปริมาณน้อยลง

## 💖 โรคหัวใจ ที่อาการผิดปกติที่ตรวจพบขณะตรวจร่างกาย...

การไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราสามารถคาดคะเนความเสี่ยงต่อการเกิด **โรคหัวใจ** ได้ เช่น ตรวจเลือดแล้วพบว่า เป็นเบาหวาน หรือมีไขมันในเลือดสูง ก็อาจสันนิษฐานได้ว่า มีความเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบได้เช่นกัน หรือเอ็กซเรย์แล้วพบว่า ขนาดของหัวใจโตกว่าปกติ ซึ่งอาจเกิดจากหลอดเลือดหัวใจตีบ ลิ้นหัวใจรั่ว และกล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวอ่อนกำลังลง ทำให้ห้องต่างๆ ของหัวใจขยายขนาดใหญ่ขึ้น ทั้งนี้ ในกรณีที่ตรวจพบว่ามีความเสี่ยงสูง ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

## 💖 ป้องกัน โรคหัวใจ อย่างไร...

ข้อมูลที่ได้บอกไปข้างต้น เป็นเพียงข้อสันนิษฐานเบื้องต้นว่า เรามีอัตราเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็น **โรคหัวใจ** เท่านั้น ซึ่งผู้ที่จะวินิจฉัยว่าเราเป็น **โรคหัวใจ** หรือไม่ คือแพทย์ **โรคหัวใจ** เท่านั้น ดังนั้นหากพบความผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุด

## 💖 สำหรับคนที่หัวใจยังเป็นปกติ เรามีข้อแนะนำในการดูแลหัวใจ (ก่อนสายเกินไป) ดังนี้ค่ะ

➡ สังเกตความผิดปกติของตัวเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน เช่น คว้าอัตราการเต้นของหัวใจปกติดีหรือไม่ เจ็บหน้าอก ใจสั่นบ่อยๆ หรือเปล่า เป็นต้น

➡ ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพจิตใจแจ่มใสแล้ว ยังช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้นอีกด้วย

➡ ดูแลสุขภาพใจให้ผ่อนคลายอยู่เสมอ พยายามไม่เครียด รู้จักควบคุมอารมณ์ และพึงระลึกไว้เสมอว่า ความเครียดและความโกรธ เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้หัวใจเต้นแรง และทำงานหนักขึ้น

➡ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยงดอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งทำให้ความดันโลหิตสูง เกิดภาวะเส้นเลือดหัวใจตีบได้ง่าย และหันไปกินผักผลไม้ให้มากขึ้น

➡ ควรไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกันและรักษาโรคภัยที่อาจคาดไม่ถึง เช่น โรคหัวใจ ซึ่งแฝงอยู่ในตัวเราตั้งแต่เนิ่นๆ

... ยามใดที่ร่างกายอ่อนล้า เราหยุดพักให้หายเหนื่อยได้... แต่ยามใดที่หัวใจอ่อนแรง มันก็ยังคงเดินต่อไป ทำงานต่อไป... เพราะฉะนั้น เมื่อรู้ว่า "หัวใจ" คนเราไม่เคยหยุดพัก อย่าลืมดูแลรักษามันไว้ให้ดีๆ นะคะ เพื่อจะได้ไม่เป็น โรคหัวใจ ค่ะ

ที่มา : /ข้อมูลเพิ่มเติม <http://health.kapook.com/view28.html>