



โรคหลอดเลือดหัวใจ



โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจ หมายถึง โรคหัวใจชนิดหนึ่งที่เกิดจากการตีบแคบหรืออุดตันของหลอดเลือดหัวใจ โคโรนารี ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ไม่เพียงพอ เป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจตายตามมา กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจมีคำเรียกมากมาย เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย เป็นต้น

ภาพแสดงหลอดเลือดหัวใจตีบ



อาการที่แสดงว่ากล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ

1. เจ็บหรือแน่นหน้าอกเหมือนมีอะไรมากมาทับหรือบีบรัด และอาจร้าวไปที่แขนและกราม อาการเตือนในระยะแรกๆ คือ เจ็บแน่นหน้าอกขณะที่ออกแรงมากๆ อาการมักจะดีขึ้นหากได้รับยาอมใต้ลิ้นไนโตรกลีเซอริน
2. ถ้าหลอดเลือดหัวใจอุดตันอาจมีอาการหัวใจวาย ช็อกหรือหัวใจหยุดเต้น ทำให้เสียชีวิตกะทันหันได้

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

มี 2 ประเภท ได้แก่

1. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถหลีกเลี่ยงได้
2. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถหลีกเลี่ยงได้

1. **ภาวะไขมันในเลือดสูง** สารไขมันที่อยู่ในเลือดที่เป็นตัวเร่งให้เกิดโรค คือ คอเลสเตอรอล ถ้ามีระดับสูงกว่า 200 มก. ต่อเดซิลิตร ถือว่าผิดปกติจะเร่งให้เกิดไขมันอุดตันได้เร็วกว่าคนปกติ

2. **โรคความดันโลหิตสูง** ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดโคโรนารีได้มากกว่าคนปกติถึง 2-3 เท่าตัว

3. **การสูบบุหรี่** สารนิโคตินในบุหรี่จะเข้าสู่กระแสเลือด นอกจากนี้สารคาร์บอนมอนอกไซด์ยังเร่งให้เกิดการระคายเคืองต่อผนังหลอดเลือดจนมีการตีบตันเกิดขึ้นได้

4. **โรคเบาหวาน** ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้มากกว่าคนปกติ

5. **โรคอ้วน** คนที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติมักจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงตามไปด้วย โอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจจึงเกิดมากกว่าคนปกติ

6. **ความเครียด** ผู้ที่มีความเครียดมากและกังวลใจอยู่เป็นประจำในขณะที่ทำงาน ทำให้เป็นโรคหัวใจได้มากกว่าผู้ที่มีความเครียดน้อย

7. **การออกกำลังกาย** การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ช่วยลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดโคโรนารี และโรคหัวใจชนิดต่าง ๆ

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้



1. **อายุ** อายุที่มากขึ้นจะทำให้หลอดเลือดแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคมามากขึ้น เพศชายอายุมากกว่า 45 ปี ส่วนเพศหญิงอายุมากกว่า 55 ปี หรือหลังหมดประจำเดือน



2. **เพศ** ผู้ชายจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้หญิง แต่หลังจากที่ผู้หญิงหมดประจำเดือนแล้วจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้เท่า ๆ กับผู้ชาย



3. **พันธุกรรม** ครอบครัวที่มีประวัติว่าสมาชิกเป็นโรคนี้และเสียชีวิตกะทันหันเมื่ออายุน้อย มีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากกว่า

การป้องกันไม่ให้เป็นโรคนี้

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



2. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น เนื้อติดมัน หนังเป็ด หนังไก่ กะทิ เนย เบอ์เกอร์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเลบางชนิด (กุ้ง ปลาหมึก หอยนางรม มันปู) น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว



3. รับประทานอาหารที่มีกากมาก เพราะจะช่วยลดการดูดซึมของไขมัน ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ซีเรียล ผลไม้



4. งดสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่, แอลกอฮอล์



5. การพักผ่อนและสันทนาการ เพื่อทำให้จิตใจผ่อนคลาย
ความตึงเครียด



6. ตรวจร่างกายประจำปี เพื่อติดตามควบคุมโรคความดัน
โลหิตสูง ระดับน้ำตาล และคอเลสเตอรอลในเลือด



เมื่อเป็นโรคนี้แล้วจะมีแนวทางการรักษาอย่างไร

การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจมี 3 วิธี

1. การรักษาด้วยการใช้ยา เพื่อเพิ่มการไหลเวียน
ของโลหิตในหลอดเลือด

2. การรักษาด้วยการผ่าตัดบายพาสหัวใจ

3. การใช้บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ (PTCA)
หลอดเลือดจุดที่ตีบแคบจะถูกขยายออก หรือขยายให้กว้างขึ้น
เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้เป็นปกติ ซึ่งบางครั้งแพทย์จะใส่
ขดลวดเล็ก ๆ หรือสแตนต์ เพื่อค้ำหลอดเลือดให้ขยายตลอด
ซึ่งจะทำให้เลือดไหลผ่านได้ดีขึ้น และลดโอกาสที่จะเกิด
หลอดเลือดหัวใจตีบซ้ำ ซึ่งกระบวนการทั้งหมดจะต้องทำ
ในห้องปฏิบัติการสวนหัวใจ

ที่มา : หน่วยหัวใจและหลอดเลือด แผนกการพยาบาลอายุรกรรม
งานบริการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
สอบถามข้อมูล

การตรวจรักษา : โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
โทร. 043-202130-4

สื่อความรู้สุขภาพ : หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ โทร. 043-363077-9

www.srinagarind.md.kku.ac.th



สื่อความรู้
ประชาชน