



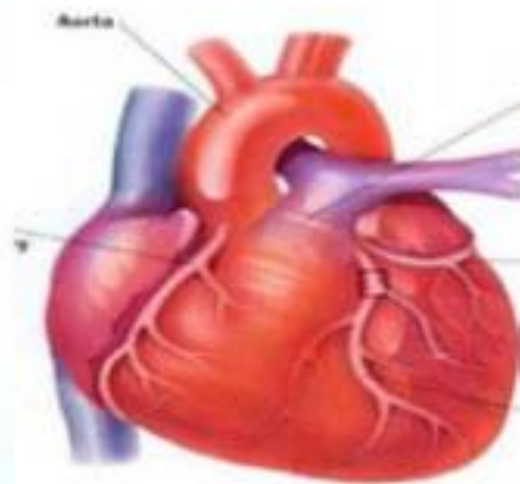
ห่างไกลโรคหัวใจ



ห่างไกลโรคหัวใจ

หัวใจ

หัวใจประกอบด้วยโพรงกล้ามเนื้อ 4 ห้อง คล้ายดอกบัวตูม ขนาดเท่ากำปั้นมืออยู่ในทรวงอกหลังกระดูกหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจจะบีบและคลายตัวอยู่ตลอดเวลาเพื่อสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงเนื้อเยื่อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขณะพักหัวใจจะบีบตัวประมาณ 60-90 ครั้งต่อนาที ขณะออกกำลังกายร่างกายต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น อัตราเต้นอาจเพิ่มถึง 150-160 ครั้ง/นาที



ลิ้นหัวใจ

หัวใจประกอบด้วยลิ้นหัวใจ 4 ลิ้น ทำหน้าที่ปิด-เปิด ให้เลือดไหลผ่านเข้าออกหัวใจไปในทิศทางเดียวกัน โดยไม่มีการไหลย้อนกลับ ลิ้นหัวใจที่ปกติจะต้องเปิดได้เต็มที่ และปิดอย่างสนิท ถ้าเกิดมีพยาธิสภาพที่ลิ้นหัวใจ ทำให้ลิ้นหัวใจตีบหรือรั่ว จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยง่ายได้

ชนิดของโรคหัวใจ

ชนิดของโรคหัวใจแบ่งได้คร่าว ๆ ดังนี้

1. โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นโรคหัวใจที่เป็นมาตั้งแต่เกิด (ซึ่งมีอยู่หลายชนิด)
2. โรคลิ้นหัวใจ อาจเป็นแต่กำเนิดหรือเกิดภายหลังได้ เช่น ลิ้นหัวใจพิการ (ตีบ รั่ว) จากการอักเสบรูมาติก
3. โรคหลอดเลือดหัวใจ สาเหตุของโรคนี้ที่พบบ่อยที่สุด เกิดจากการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบและตันในที่สุด
4. โรคกล้ามเนื้อหัวใจ ที่พบบ่อย คือ กล้ามเนื้อหัวใจเสีย เนื่องจากความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการรักษามานาน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
5. โรคเยื่อหุ้มหัวใจ
6. โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ สาเหตุเกิดจากระบบไฟฟ้าในหัวใจทำงานผิดปกติ
7. การติดเชื้อมีที่ลิ้นหัวใจหรือโครงสร้างรอบ ๆ ลิ้นหัวใจ



อาการของโรคหัวใจ

ขึ้นอยู่กับชนิดของโรคหัวใจที่เป็น อาการที่พบบ่อยๆ ได้แก่

- เหนื่อยง่ายขณะออกกำลังกาย
- เจ็บหน้าอก
- ใจสั่น
- ขาบวม
- เป็นลม วูบ



การตรวจพื้นฐานเพื่อค้นหาโรคหัวใจ

1. การตรวจร่างกาย
2. การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
3. การเอกซเรย์ทรวงอกหรือเอกซเรย์ปอด
4. ตรวจเลือด
5. การตรวจคลื่นสะท้อนความถี่สูงของหัวใจ



ภาพเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

การป้องกัน เพื่อไม่ให้เป็นโรคหัวใจ



การป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด

1. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง
2. เลิกบุหรี่
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
4. ควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูง
5. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย



การป้องกันโรคหัวใจจากภาวะความดันโลหิตสูง

1. ตรวจเช็คความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
2. ปรึกษาแพทย์เฉพาะโรค ถ้ามีอาการผิดปกติ
3. ถ้าเป็นความดันโลหิตสูงจะต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง



การป้องกันโรคหัวใจรูมาติก

โรคนี้เกิดเพราะภูมิแพ้ต่อเชื้อแบคทีเรียสเตรปโตคอคคัส ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคคออักเสบ ดังนั้นหากป่วยเป็นโรคคออักเสบต้องรีบรับการรักษาจากแพทย์ เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจชนิดนี้ และควรรับประทานยาให้ครบตามคำสั่งแพทย์ ห้ามซื้อยารับประทานเอง

การป้องกันโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด

สาเหตุของโรคนี้บางครั้งพบในเด็กที่บิดา-มารดามีอายุน้อยหรือมากเกินไป หรือพบในเด็กที่มารดาเป็นโรคหัดเยอรมัน รับประทานยาบางชนิด สูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้าขณะตั้งครรภ์ ดังนั้นวิธีป้องกันโรคหัวใจชนิดนี้



คือ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน หรือบิดา-มารดา จะต้องพิจารณาดูความเหมาะสมของอายุก่อนตั้งครรภ์ โดยปรึกษาสูตินรีแพทย์ทั้งก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ ตลอดจนงดเหล้า งดบุหรี่ และหลีกเลี่ยงยาที่อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์



แนวทางการปฏิบัติตนให้มีชีวิตที่ยืนยาว

1. งดการสูบบุหรี่
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. ควบคุมจิตใจอย่าให้มีความเครียดมาก
5. ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
6. ถ้าระดับคอเลสเตอรอลหรือไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ ต้องเปลี่ยนแปลงชนิดอาหารหรือควบคุมอาหารและรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ
7. พบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้หาวิธีป้องกัน รักษาโรคหัวใจและโรคอื่น ๆ ได้ก่อนที่จะสายเกินไป

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