

หลักวิธีกำจัด จุดอ่อน ที่หัวใจ

นำเสนอดเมือง : 5 ก.ย. 2551

จุดอ่อนที่หัวใจ ที่กล่าวถึงนี้ไม่ใช่เรื่องรากเหง้า แบบในลักษณะ แต่หมายถึงอาการของผู้ป่วย "โรคหัวใจ" ที่ควรหาทางป้องกัน จากสถิติผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจสูงขึ้นเป็นอันดับสองรองจากโรคมะเร็ง และยังมีแนวโน้มพบรูปในคนอายุน้อยลงเรื่อยๆ ล่าสุดพบในผู้ป่วยอายุเพียง 29 ปี

น.พ.สมชัย เพาะบุญ อายุรแพทย์โรคหัวใจ ศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลวิภาวดี
กล่าวว่าโรคหัวใจมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามการกินดีอยู่ดี และความสัมภากลัวส่วนมากขึ้น
โดยที่ในอดีตคนนิยมส่วนใหญ่มักเสียชีวิตจากสิ่งครามและโรคติดเชื้อเท่านั้น
แต่ในปัจจุบันโรคที่เป็นปัญหาหลักที่ทำใหเสียชีวิตได้แก่ โรคมะเร็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือด
โดยโรคหัวใจและหลอดเลือดจะมีปัจจัยเสี่ยงหลัก 2 ประการ คือ ปัจจัยที่แก้ไขไม่ได้ เช่น เพศ
พบรู趁ชัยมากกว่าหญิง อายุ วัยเสียงอ่อน ผู้ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป ผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป และการรับพันธุ์
มีพ่อแม่และญาติที่เป็นสายตรงเป็นโรคหัวใจ

โรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง และโรคที่กำลังมีแนวโน้มพุบมากขึ้น ได้แก่ โรคอวนลงพุง คือภาวะที่มีรอบเอวเกินมาตรฐาน โดยในผู้ชายมากกว่า 36 นิ้ว และในผู้หญิงมากกว่า 32 นิ้ว และมีความผิดปกติของนำatal ในเลือด

แนวทางการป้องกันต้องเน้นไปที่ปัจจัยที่แก้ไขได้เป็นหลัก

อันดับแรก คือในผู้ที่สูบบุหรี่ต่อองค์หญุดสูบบุหรี่ รวมไปถึงผู้ใกล้ชิดที่มีโอกาสได้รับควันบุหรี่ด้วยทั้งนี้พบว่าผู้ที่สูบบุหรี่จะมีอายุสั้นกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 ปี

ปัจจัยต่อมา ควรหมั่นตรวจร่างกายว่าเรามีภาวะความดันโลหิตสูง เป็นโรคเบาหวาน หรือมีระดับไขมันในเลือดผิดปกติหรือไม่ ถ้ามีควรรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น จะช่วยลดโรคแทรกซ้อนในระยะยาวได้ ในระยะแรกที่ยังเป็นไม่มากควรใช้การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายก่อน แต่ถ้าเป็นมากต้องใช้ยารักษา

อันดับสุดท้าย เป็นเรื่องที่สำคัญมาก คือการออกกำลังกายให้เหมาะสมและเพียงพอ

จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจได้ การออกกำลังกายที่ดีควรทำแบบต่อเนื่อง คือมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตอนเริ่มตน เพื่อช่วยลดภาระหัวใจ เริ่มตนชาๆ เพื่อบุนแรงกายและเตรียมพร้อม จากนั้นค่อยๆ เพิ่มความเร็วและเวลาลงมากขึ้น สูดหายใจอยู่ๆ ลดความเร็วลงเพื่อให้ร่างกายและหัวใจกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที สัปดาหละ 3 ครั้งขึ้นไป

ผู้ป่วยเสี่ยงอย่างรุนแรงจริงเกินเหตุ
เพราอาการเจ็บแนบบริเวณหน้าอกไม่ได้หมายความว่าเป็นโรคหัวใจเสมอไป ให้สังเกตตามกลุ่มอาการ เช่น

1. กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บแน่นหนักหน้าอกเหมือนถูกบีบัด ร้าวไปที่คอ กระดูกสันหลัง ไหล่ และแขนซ้าย นอกจากนี้อาจมีเหื่อแตก หนาเม็ด หรือเหนื่อยหอบรุ่งดวย มักเป็นขณะออกแรงหรือออกกำลังมากไป อย่างล่อຍให้เจ็บเกิน 5 นาที ควรรีบพบแพทย์

2. กลุ่มโรคของกล้ามเนื้อหัวใจและลิ้นหัวใจ ผู้ป่วยจะเหนื่อยง่าย หอบหนักผิดปกติแม้ว่ากล้ามคืนนอนราบไม่ได้

3. กลุ่มโรคของระบบไฟฟ้าหัวใจผิดปกติ ผู้ป่วยมักมีอาการใจสั่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย บางรายอาจมีวูบเป็นลมหมดสติ ตัวผู้ป่วย ญาติ และผู้ใกล้ชิดควรตระหนักรถึงเรื่อง "เวลา" เป็นสำคัญ หากพบผู้ป่วยมีภาวะอาการดังกล่าวต้องรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลที่มีความพร้อมในการดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจให้เร็วที่สุด

สำหรับผู้ที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือต้องการติดต่อศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลวิภาวดี โทร. 0-2941-2800 ต่อ 1905

ที่มา ข่าวสด