หลากวิธีกำจัด จุดอ่อน ที่หัวใจ

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.ย. 2551

จุดอ่อนที่หัวใจ ที่กล่าวถึงนี้ไม่ใช่เรื่องราวรักๆ แบบในละคร แต่หมายถึงอาการของผู้ป่วย "โรคหัวใจ" ที่ควรหาทางป้องกัน จากสถิติผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจสูงขึ้นเป็นอันดับสองรองจากโรคมะเร็ง และยังมีแนวโน้มพบในคนอายุน้อยลงเรื่อยๆ ล่าสุดพบในผู้ป่วยอายุเพียง 29 ปี

น.พ.เสมชัย เพาะบุญ อายุรแพทย์โรคหัวใจ ศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลวิภาวดี กล่าวว่าโรคหัวใจมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามการกินดีอยู่ดี และความสะดวกสบายมากขึ้น โดยที่ในอดีตมนุษย์ส่วนใหญ่มักเสียชีวิตจากสงครามและโรคติดเชื้อเท่านั้น แต่ในปัจจุบันโรคที่เป็นปัญหาหลักที่ทำให้เสียชีวิตได้แก่ โรคมะเร็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยโรคหัวใจและหลอดเลือดจะมีปัจจัยเสี่ยงหลัก 2 ประเภท คือ ปัจจัยที่แก้ไขไม่ได้ เช่น เพศ พบในชายมากกว่าหญิง, อายุ วัยเสี่ยงคือ ผู้ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป ผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป และกรรมพันธุ์ มีพ่อแม่และญาติที่เป็นสายตรงเป็นโรคหัวใจ

โรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง และโรคที่กำลังมีแนวโน้มพบมากขึ้น ได้แก่ โรคอ้วนลงพุง คือภาวะที่มีรอบเอวเกินมาตรฐาน โดยในผู้ชายมากกว่า 36 นิ้ว และในผู้หญิงมากกว่า 32 นิ้ว และมีความผิดปกติของน้ำตาลในเลือด

แนวทางการป้องกันต้องเน้นไปที่ปัจจัยที่แก้ไขได้เป็นหลัก

อันดับแรก คือในผู้ที่สูบบุหรี่ต้องหยุดสูบบุหรี่ รวมไปถึงผู้ใกล้ชิดที่มีโอกาสได้รับควันบุหรี่ด้วย ทั้งนี้พบว่าผู้ที่สูบบุหรี่จะมีอายุสั้นกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 ปี

ปัจจัยต่อมา ควรหมั่นตรวจร่างกายว่าเรามีภาวะความดันโลหิตสูง เป็นโรคเบาหวาน หรือมีระดับไขมันในเลือดผิดปกติหรือไม่ ถ้ามีควรรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น จะช่วยลดโรคแทรกซ้อนในระยะยาวได้ ในระยะแรกที่ยังเป็นไม่มากควรใช้การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายก่อน แต่ถ้าเป็นมากต้องใช้ยารักษา

อันดับสุดท้าย เป็นเรื่องที่สำคัญมาก คือการออกกำลังกายให้เหมาะสมและเพียงพอ

จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจได้ การออกกำลังกายที่ดีควรทำแบบต่อเนื่อง คือมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตอนเริ่มต้น เพื่อช่วยลดการบาดเจ็บ เริ่มต้นช้าๆ เพื่ออบอุ่นร่างกายและเตรียมพร้อม จากนั้นค่อยๆ เพิ่มความเร็วและเวลามากขึ้น สุดท้ายต้องค่อยๆ
ลดความเร็วลงเพื่อให้ร่างกายและหัวใจกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไป

ผู้มีปัจจัยเสี่ยงอย่าวิตกจริตเกินเหตุ
เพราะอาการเจ็บแน่นบริเวณหน้าอกไม่ได้หมายความว่าเป็นโรคหัวใจเสมอไป ให้สังเกตตามกลุ่มอาการ เช่น

1. กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บแน่นหนักหน้าอกเหมือนถูกบีบรัด ร้าวไปที่คอ กรามล่าง ไหล่ และแขนซ้าย นอกจากนี้อาจมีเหงื่อแตก หน้ามืด หรือเหนื่อยหอบร่วมด้วย
มักเป็นขณะออกแรงหรือออกกำลังมากไป อย่าปล่อยให้เจ็บเกิน 5 นาที ควรรีบพบแพทย์

2. กลุ่มโรคของกล้ามเนื้อหัวใจและลิ้นหัวใจ ผู้ป่วยจะเหนื่อยง่าย หอบหนักผิดปกติแม้เวลากลางคืน นอนราบไม่ได้

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

สำหรับผู้ที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือต้องการติดต่อศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลวิภาวดี โทร. 0-2941-2800 ต่อ 1905

ที่มา **ข่าวสด**