

โรคหลอดเลือดหัวใจ

โดย..รังษิ ยังพะกุล

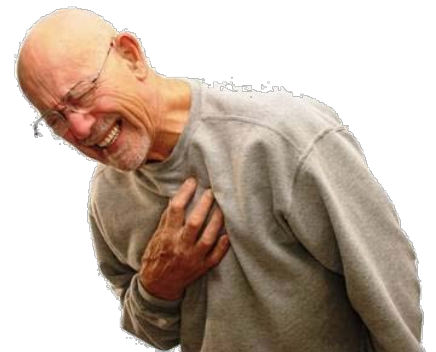
การบริโภค และการปฏิบัติตนของประชาชน เปลี่ยนไปจากเดิมมาก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ตีบ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของเมืองไทย

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

- | | | |
|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. สูบบุหรี่ | 5. มีน้ำหนักตัวเกินปกติ | 9. สตรีที่กินยาคุมฉุกเฉิน |
| 2. มีความดันโลหิตสูง | 6. เครียด | 10. กินอาหารเค็ม |
| 3. มีไขมันในเลือดสูง | 7. ไม่ออกกำลังกาย | |
| 4. เป็นโรคเบาหวาน | 8. สตรีหลังหมดประจำเดือน | |

อาการที่แสดงออก

1. เจ็บแน่นหน้าอก เป็นๆ หายๆ
2. เหนื่อยง่าย
3. ไม่มีอาการใดๆ แต่ทราบจากการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกติ
4. จุกแน่นท้องคล้ายโรคกระเพาะ



อาการแน่นหน้าอกจากโรคหัวใจ

เจ็บตื้อๆ แน่นๆ หนักๆ ตำแหน่งที่เจ็บเป็นที่กลางอกใต้กระดูก หรือเอียงมาทางซ้าย อาจร้าวไปที่ ข้อศอกหรือ แขน คอ กราม ระยะเวลาที่เจ็บ นาน 3-5 นาที หากเจ็บนานเกิน 30 นาที อาจเกิดกล้ามเนื้อหัวใจ ตายเฉียบพลันได้ ซึ่งจะมีอาการเหงื่อไหล ใจสั่น หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม เหนื่อย หายใจลำบาก หัวใจวาย หมดสติ ถึงแก่ชีวิต

การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

1. ใช้น้ำลดอาการบีบตัวของหัวใจ ยาขยายหลอดเลือด ยาควบคุมความดันโลหิตสูง ยาขับยั้งการเกาะตัวของเกร็ดเลือด ยาลดไขมันในเลือด
2. การเพิ่มเลือดไปเลี้ยงหัวใจโดยตรง มี 2 วิธี คือ
 - 2.1 การให้บอลลูนขยายหลอดเลือด
 - 2.2 การผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ

หมายเหตุ : ข้อมูลได้จากบอร์ดความรู้ที่โรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โทร 02-5174270 ต่อ 7350 ,7351



การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

1. รับประทานอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกายให้ครบ 5 หมู่ อาหารที่ควรเลี่ยงได้แก่ อาหารไขมันสูง อาหารเค็มจัด หวานจัด ควรรับประทานอาหารประเภทผัก และผลไม้ให้มาก ๆ
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้หัวใจ และหลอดเลือดทำงานได้ดีการออกกำลังกาย ที่เหมาะสม ควรทำวันละ 20-30 นาที และ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
3. ควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ อย่าเครียดนานๆ
5. ควรตรวจสุขภาพประจำปี จะช่วยค้นหาปัจจัยเสี่ยง และสามารถบอกแนวโน้มน การเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้
6. ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
7. งดสูบบุหรี่ เหล้า และสารเสพติดทุกชนิด
8. อย่าให้อ้วน โดยเฉพาะอ้วน “ลงพุง”

หมายเหตุ : ข้อมูลจากงานสุศึกษา ฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์ โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

หรือ... โรคหลอดเลือดสมอง

โดยรังสี ยังพะกุล

เป็นอาการของ แขน ขา หรือหน้าซีกใดซีกหนึ่ง ซา อ่อนแรง หรือ เคลื่อนไหวลำบาก หรือ เคลื่อนไหวไม่ได้อย่างทันทีทันใด

เกิดจาก หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองตีบ ตัน หรือ แตก

ทำให้ เนื้อสมองขาดอาหาร และออกซิเจน เนื้อสมองเสียหาย

ถ้าไม่รับรักษา เนื้อสมองจะตาย และส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายใต้การควบคุมของสมองส่วนนั้น ดังนั้นอาการจึงเกิดขึ้นได้หลายแบบขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิดโรค

หมายเหตุ

ข้อมูลได้จากบอร์ดความรู้ที่โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โทร 02-5174270 ต่อ 7350,7351