



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

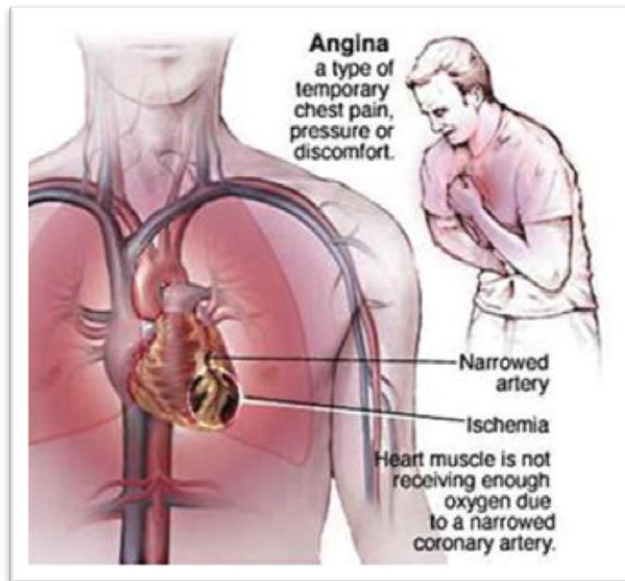
“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

สัญญาณอันตราย “โรคหัวใจวาย”



ก่อนอื่นต้องขอเกริ่นก่อนเลยว่า คุณคงเคยได้ยินข่าวที่นักบอลลีงอยู่กลางสนามขณะแข่งแต่อยู่ๆ กลับล้มลงเสียชีวิตทันที! ด้วยอาการหัวใจวายเฉียบพลัน ทั้งๆที่บางรายไม่เคยมีอาการหรือสัญญาณใดๆมาก่อนเลย ดูภายนอกเป็นคนสุขภาพแข็งแรงทั่วไป แต่อยู่ๆกลับรู้สึกแน่นหน้าอก เพราะหัวใจเต้นผิดปกติอย่างรุนแรง หอบหืดและเสียชีวิตทันที คะนั้นแหละค่ะ คืออาการของหัวใจวายฉับพลันนั่นเองค่ะ รู้สึกกลัวกันไหมค่ะ วันนี้เราจะมาขยายความกันค่ะ ว่าหัวใจวายเป็นอย่างไร สาเหตุมาจากอะไร เพื่อคุณจะได้ป้องกันได้ทันทั่วทั้งทีค่ะ เพราะถ้าหากเกิดขึ้นมาแล้ว อาจทำให้คุณเสียชีวิตได้

หัวใจวายมักจะเกิดจากภาวะหลอดเลือดแดงหัวใจอุดตันเฉียบพลัน โดยมีสาเหตุหลักๆดังนี้

- สูบบุหรี่
- อ้วน
- มีไขมันในเลือดผิดปกติ
- ความดันโลหิตสูง
- เป็นเบาหวาน

ซึ่งอาการทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ส่งผลให้หลอดเลือดแข็งขึ้น ไม่มีความยืดหยุ่น มีคราบตะกรันในหลอดเลือดเมื่อ
ตะกรันขังมากๆ เข้าก็อาจจะตีบตัน และแตกในที่สุด หากเกิดที่หลอดเลือดสมองก็อาจทำให้เสียชีวิตทันทีจาก
หลอดเลือดสมองแตก แต่ถ้าไปเกิดที่หลอดเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองบางส่วนที่ควบคุมการทำงานของ ร่างกายก็ทำ
ให้เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาต และเช่นเดียวกันหากไปเกิดที่หลอดเลือดหัวใจก็ทำให้หัวใจวาย ซึ่งมีทั้งแบบไม่เคยมี
สัญญาณมาก่อนเลยและแบบมีสัญญาณนำมาให้รู้ตัว หากได้รับการรักษาทันทีเท่ากับรักษาชีวิตไว้ได้

สัญญาณเตือนที่แสนจะอันตราย เพื่อให้คุณได้รู้ตัวทันก่อน ที่หัวใจของตนเองจะวาย

อาการเหล่านี้ได้แก่ เหนื่อย แน่นหน้าอกเมื่อออกกำลังกาย ยกของหนัก เดินขึ้นบันได เชียร์มวย เชียร์ฟุตบอล ถูกหว
หั่นตก โมโห โกรธหรือเมื่อตื่นเต้นตกใจ แม้กระทั่งการมีเพศสัมพันธ์ที่ทำให้หัวใจเต้นแรงและความดันโลหิตสูงขึ้น
โดยลักษณะของการแน่นหน้าอกจะรู้สึกเหมือนมีอะไรมากดทับรัดที่กลางอก อาจจะร้าวไปที่หัวไหล่ซ้าย แขนซ้าย
ด้านในหรือร้าวขึ้นไปที่กราม คาง หรือแม้แต่หลัง

สามารถหยุดอาการเหล่านี้ได้หรือไม่ ตอบคือได้ค่ะ ลองทำตามคำแนะนำดังนี้

ให้นั่งพักสบายๆหายใจเข้าออก ยาวๆ ช้าๆ ลึกๆ สัก 2-3 นาที อาการจะดีขึ้น หากไม่ดีขึ้นต้องรีบไปโรงพยาบาล
หรือคลินิกที่ใกล้ที่สุดโดยเร็วทันที แพทย์จะตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ หากพบว่ามีหลอดเลือดหัวใจอุดตัน กล้ามเนื้อ
หัวใจตาย ถ้าไม่เกิน 6 ชั่วโมงสามารถให้ยาละลายลิ่มเลือดหรือขยายหลอดเลือดได้ทัน ก็จะสามารถช่วยชีวิตไว้ได้
แล้วถ้าไม่มีสัญญาณอันตรายจะป้องกันอย่างไร

สามารถป้องกันได้ โดยการไปตรวจสุขภาพทุกปี โดยเฉพาะตรวจวัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก วัดความดันฯ ตรวจ
เลือดวัดระดับไขมันน้ำตาลในเลือด ว่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นปกติก็ควรรักษาโรคนั้นๆ ตั้งแต่เริ่มแรก อย่างนี้
นอนใจ คุณก็จะปลอดภัยจากหัวใจวาย นอกจากนี้ ต้องขอเตือน คนที่เป็นโรคอ้วน สูบบุหรี่จัด ในคนที่อ้วนคุณ
ควรลดน้ำหนัก เลือกรับประทานอาหาร และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนในคนที่สูบบุหรี่จัด ควรที่จะ
พยายามเลิกบุหรี่ ดีที่สุดค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก: www.vcharkarn.com/varticle/44250

ขอขอบคุณรูปภาพจาก:



"สุขภาพดี@งาน คือบริการของเรา"
รอบุรีเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดีแล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์