



5 เรื่องเกี่ยวกับโรคหัวใจที่คุณอาจเข้าใจผิด

ความเข้าใจผิดหลายประการเกี่ยวกับโรคหัวใจ อาจทำให้คุณเสี่ยงชีวิตโดยไม่รู้ตัว



รศ.นพ.สุวัจชัย พรรัตนรังสี
อายุรแพทย์โรคหัวใจ

ในรอบหลายทศวรรษที่ผ่านมา วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่พัฒนา ไปมากช่วยให้เรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคได้มากกว่าเดิม แต่ทั้งนี้เชื่อว่าทุกคนจะมีโอกาสได้ติดตามข่าวคราวความคืบหน้า อย่างสม่ำเสมอ ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรค หัวใจบางประการอาจยังคงได้รับการบอกเล่าสืบกันมา รวบรวมความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคหัวใจที่ได้ยินบ่อย ๆ มาฝากคุณกัน

1 เป็นโรคหัวใจ ไม่ควรออกกำลังกาย

การได้รับการวินิจฉัยว่า เป็นโรคหัวใจอาจทำให้ใคร หลายคนเกิดความลังเลที่จะใช้ชีวิต อย่างกระฉับกระเฉง ด้วยเกรงว่า กิจกรรมต่าง ๆ นั้นอาจเป็นอันตราย ต่อหัวใจ แต่ความจริงคือ การนั่ง ๆ นอน ๆ หลีกเลี้ยงกิจกรรมทาง ร่างกายกลับเป็นอันตรายกับหัวใจ มากกว่า เพราะการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมนั้นจะช่วยให้

ผู้ป่วยหรือ แม้แต่ผู้ไม่ป่วยควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อหัวใจได้ อาทิ ภาวะ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

2 ความดันโลหิตสูง เป็นเรื่องธรรมดา ของคนสูงวัย

จริงอยู่ที่ว่าความดันโลหิตมักจะเพิ่มสูงขึ้นเมื่อคนเราอายุ มากขึ้น แต่ก็ใช้ว่าคุณควรจะนิ่งนอนใจ ทั้งนี้เพราะ หลอดเลือด มักสูญเสียความยืดหยุ่นไปตามวัย และการที่ผนังหลอดเลือดเริ่มแข็งขึ้น หมายความว่าหัวใจต้อง สูบฉีดเลือดหนักขึ้นเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมประสิทธิภาพลง ขณะที่ผนัง หลอดเลือดต้อง รับแรงกระทำมากขึ้นจากการที่หัวใจสูบฉีดแรง ผนังหลอดเลือดจึงถูก ทำลายและมีไขมันมา เกาะได้ง่ายขึ้น ด้วยเหตุนี้เอง ความดันโลหิตสูงจึงเป็น ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และหลอดเลือดสมอง

3 เป็นโรคหัวใจควรรับประทานไขมัน ให้น้อยที่สุด

การจำกัดและเลือกบริโภคไขมันบางชนิดเป็นทางเลือก ที่ฉลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันทรานส์ ไขมันอิ่มตัว และ ไขมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อหลอดเลือดหัวใจ อย่างไรก็ตามไม่ใช่ไขมันจะเป็นผู้ร้ายไปเสียทั้งหมด ควรเลือกบริโภคไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและไขมัน ไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ซึ่งพบได้ในน้ำมัน และอาหาร จากพืช เช่น น้ำมันพืช ถั่ว และเมล็ดพืช จัดเป็นไขมันที่ดี รวมทั้งกรดไขมัน โอเมก้า 3 ที่พบในปลา ทะเลน้ำลึก ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด



4 รับประทานยาลดไขมันแล้ว ก็ไม่ต้อง กังวลเรื่องคุมอาหารอีก

แหล่งที่มาของคอเลสเตอรอลนั้นมีอยู่สองทาง คือ สร้าง ขึ้นเองภายในร่างกายโดยตับ และได้รับจากอาหารที่ เรา รับประทานเข้าไป การรับประทานยาโดยไม่ระมัดระวังเพราะชะล่าใจ ว่ายาจะช่วยให้ทั้งหมดนั้นเป็น ความเชื่อที่ผิด เพราะยากลุ่ม Statin หรือ ที่รู้จักในนามยาลดคอเลสเตอรอลนั้นมุ่งจัดการกับคอเลสเตอรอลที่ ผลิตโดยตับ แต่ไม่ได้ครอบคลุมไปถึงคอเลสเตอรอลในส่วนที่ร่างกาย ได้รับจากการบริโภคอาหาร แพทย์จึง มักจะแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานยา ควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารด้วยเสมอเพื่อดูแลให้ระดับคอเลสเตอรอล

โดยรวมลดลง ลดโอกาสในการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด

5 เมื่อทำการสวนหัวใจหรือทำ บายพาสแล้ว ก็ไม่มีอะไรต้องกังวลอีก



หัตถการอย่างเช่นการสวนหัวใจ หรือการทำบายพาสหัวใจอาจช่วยให้ หัวใจของผู้ป่วยทำงานได้ดีขึ้น ผู้ป่วยจะหายเจ็บ หน้าอกและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่ภาวะ หลอดเลือดแดงแข็งตัวซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของ โรคหัวใจ ยังคงอยู่ และมีโอกาสที่จะเกิดภาวะ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้ทุกเมื่อ รวมถึงอาจ เกิดการตีบซ้ำบริเวณเดิม หรือ มีรอยตีบใหม่เกิดขึ้น ดังนั้น ผู้ป่วยยังจำเป็นต้องควบคุม ปัจจัยเสี่ยงของโรค หัวใจอย่างเคร่งครัด เช่นเดิม



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
ร@บรู@ร@งสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลิกมา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116