



## โรคหัวใจ (Heart disease)

โรคหัวใจ (Heart disease) หรือโรคที่เกิดกับหัวใจ ซึ่งมีได้หลายโรค แต่ที่พบบ่อยที่สุดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตได้สูงสุด 1 ใน 4 ของสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนเกือบทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยคือ โรคหัวใจที่เกิดจากโรคของหลอดเลือดหัวใจหรือที่เรียกว่า โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary artery disease หรือ Coronary heart disease) ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงโรคหัวใจมักหมายถึงโรคนี้ ดังนั้นบทความนี้จึงกล่าวถึงโรคหัวใจเฉพาะเกิดจากสาเหตุนี้เท่านั้น

โรคหลอดเลือดหัวใจคือ โรคเกิดจากหลอดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจซึ่งมีชื่อเรียกว่า Coronary artery ตีบแคบเล็กลงหรือตีบตัน จึงส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจจึงทำงานผิดปกติส่งผลถึงอวัยวะต่างๆขาดเลือดไปด้วย จึงเกิดมีอาการต่างๆได้มากมาย

โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นโรคของผู้ใหญ่ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวไปจนถึงในผู้สูงอายุ โดยพบได้สูงตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป ในช่วงวัยเจริญพันธุ์ พบโรคหลอดเลือดหัวใจในผู้ชายได้สูงกว่าในผู้หญิง แต่หลังจากวัยหมดประจำเดือนถาวรแล้ว ทั้งผู้หญิงและผู้ชายมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ใกล้เคียงกัน

**โรคหลอดเลือดหัวใจเกิดได้อย่างไร?**



สาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจคือ การมีไขมันจับที่ผนังของหลอดเลือดหัวใจที่เรียกว่า พลาแค (Plaque) จึงส่งผลให้ผนังหลอดเลือดแข็งหนา (ท่อเลือดแดงแข็ง) ช่องในหลอดเลือดจึงตีบแคบลง และเมื่อพลาแคนี้ก่อให้เกิดการอักเสบของผนังหลอดเลือด หรือผนังหลอดเลือดบาดเจ็บเสียหาย ร่างกายจะซ่อมแซมผนังส่วนเสียหายโดยการจับตัวเป็นก้อนของเกร็ดเลือดและเม็ดเลือดขาว จึงยิ่งส่งผลให้ช่องในหลอดเลือดตีบแคบลงอีก เลือดจึงหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจลดลงจึงเกิดเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และบ่อยครั้งการซ่อมแซมจากร่างกายนี้ก่อให้เกิดหลอดเลือดถึงอุดตันจึงส่งผลให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเหตุขาดเลือด ซึ่งอาจเกิดได้อย่างเฉียบพลัน และเมื่อรุนแรงจะเป็นสาเหตุให้หัวใจหยุดทำงานทันที จึงเสียชีวิตได้ทันทีกะทันหัน

นอกจากนั้น หลอดเลือดหัวใจยังสามารถบีบหดตัวได้ ดังนั้นเมื่อมีการหดตัวของหลอดเลือด จึงส่งผลให้รูท่อหลอดเลือดตีบแคบลง จึงเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดได้เช่น จากภาวะมีความเครียดสูง เป็นต้น

### โรคหลอดเลือดหัวใจมีปัจจัยเสี่ยงไหม?

ปัจจัยเสี่ยงหรือกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้แก่

- มีไขมันในเลือดสูง
- โรคเบาหวาน เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงให้หลอดเลือดอักเสบ
- โรคความดันโลหิตสูงจากผนังหลอดเลือดแข็งตัว (หลอดเลือดแดงแข็ง) และมักเกิดร่วมกับโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น เบาหวานและไขมันในเลือดสูง
- สูบบุหรี่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่ทำลายเซลล์ของหลอดเลือดโดยตรง ก่อให้หลอดเลือดแข็งและยังทำลายเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจโดยตรงด้วย
- อ้วน เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง
- ขาดการออกกำลังกาย เพราะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอ้วน
- กินอาหารไม่มีประโยชน์และกินอาหารไขมันสูง จึงมีผลต่อสุขภาพของเซลล์ต่างๆทั่วร่างกายรวมทั้งของหลอดเลือดหัวใจ
- ความเครียด เพราะส่งผลให้หลอดเลือดต่างๆโดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองบีบหดตัว ช่องในหลอดเลือดจึงตีบแคบ กล้ามเนื้อหัวใจและเซลล์สมองจึงขาดเลือดได้
- พันธุกรรม เพราะพบโรคได้สูงกว่าในคนมีประวัติครอบครัวเป็นโรคนี้

### โรคหลอดเลือดหัวใจมีอาการอย่างไร?

อาการพบบ่อยของโรคหลอดเลือดหัวใจได้แก่

- ไม่มีอาการเมื่อเริ่มเป็นโรคหรือเมื่อหลอดเลือดยังตีบไม่มาก
- เหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย
- เจ็บแน่นหน้าอกเมื่อใช้กำลังเพิ่มขึ้นหรือเมื่อมีความเครียด (ผู้หญิงมักไม่ค่อยพบมีอาการนี้) อาการอาจร้าวไปที่ขากรรไกร ไหล่ และ/หรือ แขนด้านใดก็ได้ แต่มักเป็นด้านซ้าย
- อาการของโรคหัวใจล้มเหลว (หัวใจวาย) เช่น เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว บวมหน้าแขน/ขา
- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันในเลือดสูง

## แพทย์วินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจได้อย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจได้จาก ประวัติอาการ ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว การตรวจร่างกาย ตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจไขมันในเลือด ตรวจภาพหัวใจและปอดด้วยเอกซเรย์ ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจอาจทั้งในภาวะปกติและในภาวะออกกำลังกาย อาจตรวจภาพหัวใจด้วย คลื่นความถี่สูง (อัลตราซาวด์) อาจตรวจภาพหลอดเลือดหัวใจด้วยการใส่สายสวน และอาจมีการตรวจอื่นๆเพิ่มเติม ทั้งนี้ขึ้นกับดุลพินิจของแพทย์

## รักษาโรคหลอดเลือดหัวใจได้อย่างไร?

แนวทางการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจคือ ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต (เรื่องกิน การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต) ดูแลรักษาควบคุมโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง กินยาขยายหลอดเลือดหัวใจ กินยาต้านการแข็งตัวของเลือด กินยาลดไขมันในเลือด อาจขยายหลอดเลือดด้วยเทคนิคต่างๆ และอาจเป็นการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ (โรคหัวใจ: การซ่อมรักษาหลอดเลือดหัวใจตีบ) ทั้งนี้ ขึ้นกับความรุนแรงของโรคและดุลพินิจของแพทย์

### โรคหลอดเลือดหัวใจรุนแรงไหม? รักษาหายไหม?

โรคหลอดเลือดหัวใจจัดเป็นโรคเรื้อรังและรุนแรง เป็นสาเหตุให้เกิดทั้งความพิการและเสียชีวิตได้

- ความพิการเช่น เป็นสาเหตุให้สมองขาดเลือด จากหัวใจทำงานลดลง จึงเกิดภาวะอัมพฤกษ์/อัมพาตได้ง่าย
- และคุณภาพชีวิตลดลงเช่น ต้องจำกัดการออกกำลังกายจากภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือ กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือเกิดโรคหัวใจวาย หรือโรคหัวใจล้มเหลว (โรคหัวใจ: หัวใจวายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ)

## ดูแลตนเองอย่างไรเมื่อเป็นโรคหัวใจ?

การดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจที่สำคัญได้แก่

- ปฏิบัติตามแพทย์/พยาบาลแนะนำ
- กินยาต่างๆตามแพทย์แนะนำให้ครบถ้วน ถูกต้อง ไม่ขาดยา
- จำกัดอาหารไขมันทุกชนิดโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์
- ออกกำลังกายตามควรกับสุขภาพสม่ำเสมอ
- ควบคุมอาหารและออกกำลังกายไม่ให้เกิดโรคอ้วน
- ดูแลรักษาควบคุมโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง
- รักษาสุขภาพกายสุขภาพจิตด้วยการรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี ลดความเครียด
- พบแพทย์ตรงตามนัดเสมอและรีบพบแพทย์ก่อนนัดเมื่อมีอาการผิดปกติไปจากเดิม และ/หรืออาการต่างๆเลวลง
- พบแพทย์/ไปโรงพยาบาลเป็นการฉุกเฉินเมื่อ
  - เจ็บแน่นหน้าอกมาก อาจเจ็บร้าวขึ้นขากรรไกรไปยังหัวไหล่หรือแขน
  - เหนื่อย หายใจขัด

- ชีพจรเต้นอ่อน เต้นเร็ว เหงื่อออกมาก วิงเวียนจะเป็นลม
- หายใจเหนื่อยและ/หรือโคม่า

### ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ไหม?

วิธีป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจที่สำคัญได้แก่

- ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยการออกกำลังกายตามสุขภาพ จำกัดอาหารไขมัน กินอาหารมีประโยชน์ ควบคุม น้ำหนัก ควบคุมโรคต่างๆที่เป็นสาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยง และรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอเริ่มตั้งแต่อายุ 18 - 20 ปี
- ปรึกษาแพทย์เสมอเมื่อมีความกังวลในอาการหรือสงสัยในสุขภาพของตนเอง

### ควรพบแพทย์ตรวจโรคหัวใจเมื่อไร?

เมื่อยังไม่มีอาการผิดปกติควรพบแพทย์ทั่วไปในการตรวจสุขภาพประจำปี แต่เมื่ออยู่ในกลุ่มเสี่ยงอาจปรึกษา แพทย์โรคหัวใจได้เลย ไม่ว่าจะอายุเท่าไร รวมทั้งในเด็กอ้วน

### บรรณานุกรม

1. Braunwald, E., Fauci, A., Kasper, L., Hauser, S., Longo, D., and Jameson, J. (2001). Harrison's principles of internal medicine (15th ed.). New York: McGraw-Hill.
2. Coronary disease. [http://en.wikipedia.org/wiki/Coronary\\_disease](http://en.wikipedia.org/wiki/Coronary_disease) [2014,Sept27].
3. Coronary heart disease risk factors. [http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/diseases/hd/hd\\_whatare.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/diseases/hd/hd_whatare.html) [2014,Sept27].



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”  
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งนี้...คลิกมา...  
[Group.wunjun.com/Thatumhealthy](http://Group.wunjun.com/Thatumhealthy)  
 งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม  
 โทร.044-591126 ต่อ 116