

10 บัญญัติปฏิบัติตนพ้นโรคหัวใจ



Ischemic Heart Disease โรคหลอดเลือดหัวใจ



บัญญัติข้อที่ 1

“ออกกำลังกายเป็นประจำ”



บัญญัติข้อที่ 2

“ลดน้ำหนักให้เหมาะสม”



บัญญัติข้อที่ 6

“รักษาระดับความดันโลหิต”



บัญญัติข้อที่ 7

“ควบคุมระดับไขมัน”



บัญญัติข้อที่ 3

“ต้องกินไขมันดี”



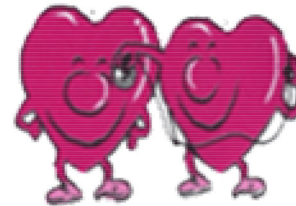
บัญญัติข้อที่ 4

“อย่าปล่อยให้เครียดเกินไป
รักษาใจให้สงบสบายจิตใจ”



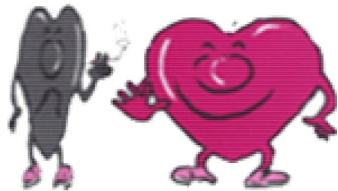
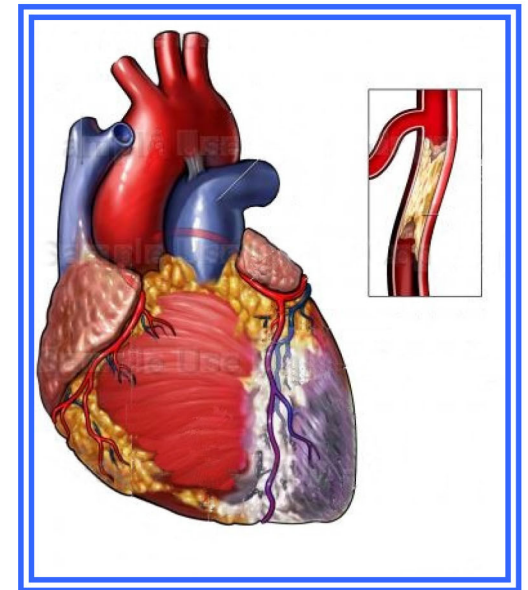
บัญญัติข้อที่ 8

“อย่าระวังเบาหวาน”



บัญญัติข้อที่ 9

“ตรวจสุขภาพหัวใจตามกาล”



บัญญัติข้อที่ 5

“อย่าเร่งรีบทำลายชีวิต
เพราะติดยา (บุหรี่)”



บัญญัติข้อที่ 10

“ใส่ใจดูแลสุขภาพหัวใจของ”

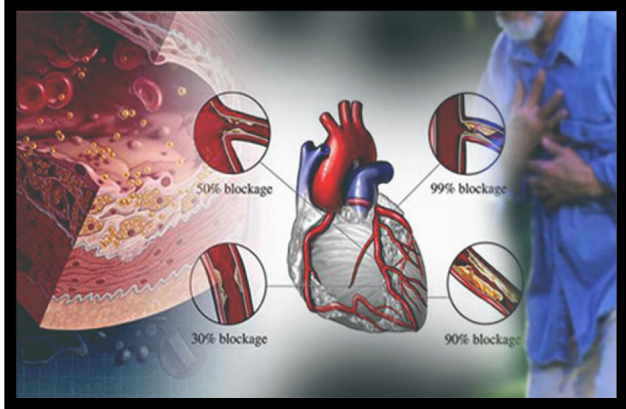


งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์
โทร.044-591126

www.thattoom.hsp.com

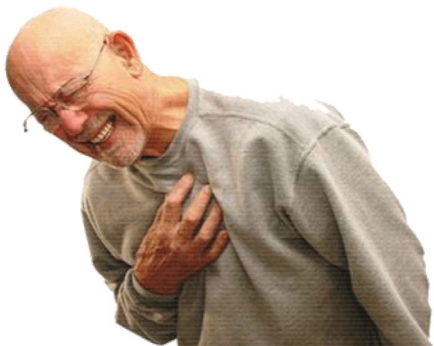
โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจ คือ ภาวะที่กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดไม่เพียงพอ มีการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ เนื่องจากมีไขมันสะสมในผนังด้านในของหลอดเลือด และทำให้หลอดเลือดแข็งตัวหรืออาจเกิดจากเกร็ดเลือดและลิ่มเลือดอุดตัน เป็นผลให้หลอดเลือดตีบแคบลงหรืออุดตัน



อาการของโรค

มักพบว่ามีอาการเจ็บหน้าอกหรือจุกแน่นกลางหน้าอก หรือลิ้นปี่ เหมือนมีอะไรมากดทับหน้าอกหรือถูกบีบรัด อาจมีร้าวไปไหล่ แขน คอ กรามและหลัง อาจมีเหงื่อออก ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย หรือ อาจมีการจุกแน่นท้อง คล้ายโรคกระเพาะ หรืออาหารไม่ย่อย อาการเหล่านี้จะทุเลาลงหลังจากนั่งหรือนอนพัก



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

1. ผู้ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือหญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป หรือวัยหมดประจำเดือน
2. ผู้มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ
3. ความดันโลหิตสูง
4. ไขมันในเลือดสูง
5. โรคเบาหวาน
6. ขาดการออกกำลังกาย
7. บุคลิกภาพชนิดเจ้าอารมณ์ โกรธ โมโหง่าย เครียดเป็นประจำ
8. การสูบบุหรี่



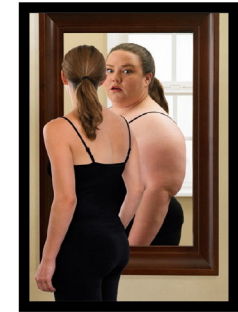
การตรวจวินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจ

- ✚ การซักประวัติโดยละเอียด และตรวจร่างกาย
- ✚ การตรวจระดับเอนไซม์ในเลือด
- ✚ ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
- ✚ การถ่ายภาพรังสีของทรวงอก
- ✚ การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะออกกำลังกาย
- ✚ การตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง
- ✚ การตรวจวินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ความเร็วสูง
- ✚ การตรวจสวนหัวใจ หรือการตรวจหลอดเลือดหัวใจด้วยการฉีดสี

การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ

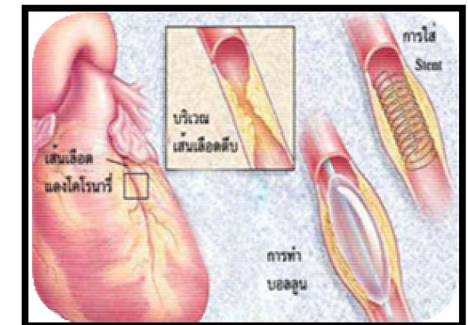
* การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำรงชีวิต

(Lifestyle Modification)



* การรักษาด้วยยา (Medications Therapy)

* การขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูน หรือการใส่ขดลวด (PTCA/ Stent)



* การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ

(Coronary Artery Bypass grafting หรือ CABG)

