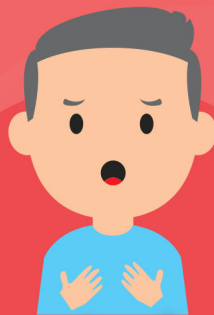
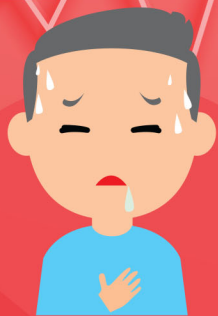


เจ็บแน่นหน้าอก คล้ายมีอะไร
มากตบกับเจ็บนานมากกว่า
20 นาที อาจร้าวไปที่คอ
ขากรรไกร สะบักหลัง
หรือแขนซ้ายด้านใน



หายใจเหนื่อย
นอนราบไม่ได้

หากมีอาการหรือพบผู้ที่มีอาการ



เหงื่อออก ใจสั่น
คลื่นไส้ อาเจียน



หน้ามืดหมดสติ



ให้นอนพักลดการเคลื่อนไหว และรีบไป
พบแพทย์หรือโทร 1669 เพื่อรับการรักษา
โดยเร็วที่สุดจะช่วยลดความรุนแรง
และการเสียชีวิต

การรักษา

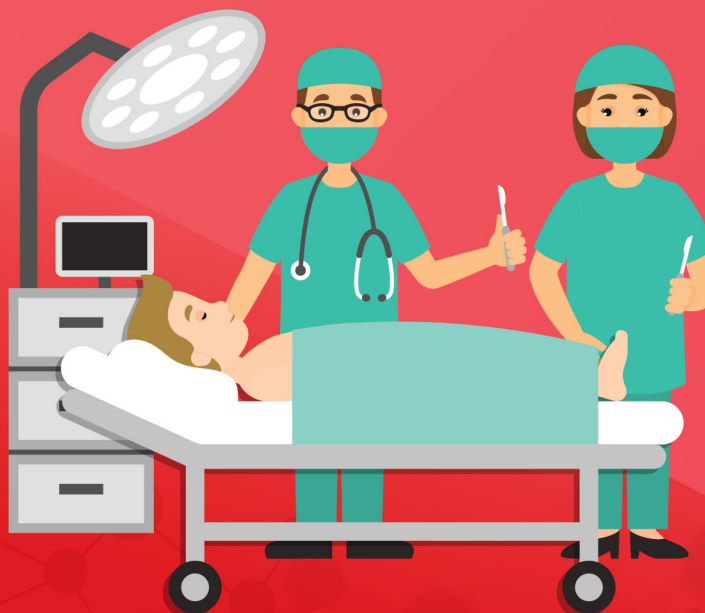
การใช้ยารับประทาน

- ยาลดการบีบตัวของหัวใจ
- ยาขยายหลอดเลือด
- ยาป้องกันเกร็ดเลือดเกาะกัน (แอสไพริน)

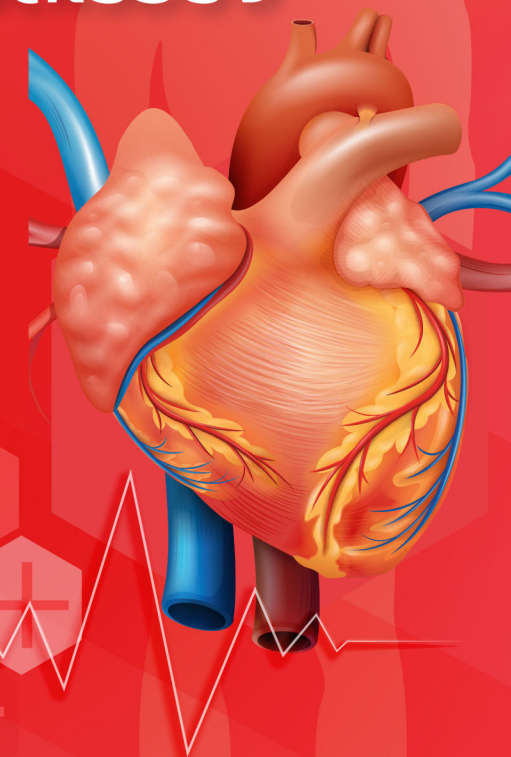


การขยายหลอดเลือดหัวใจ

- ถ้วยบอลลูน
- ผ่าตัดหลอดเลือด หรือการทำบายพาส



โรคหลอดเลือด หัวใจตีบ ชนิดเรื้อรัง



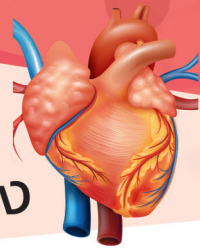
โรงพยาบาลท่าตูม

แผนกหัวใจและหลอดเลือด

www.thattoom.hsp.com

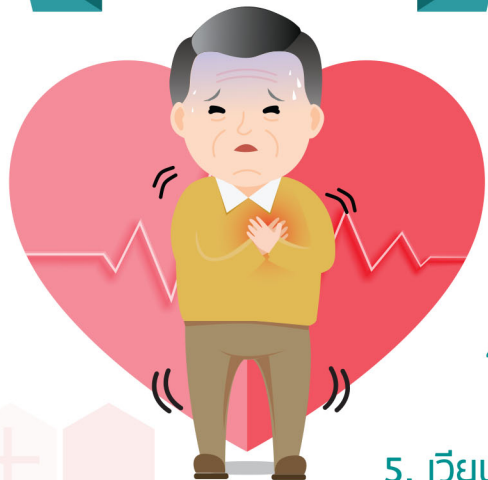
โทร.044-591126

โรคหลอดเลือด หัวใจตีบ ชนิดเรื้อรัง



เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีไขมันสะสมพอกตัวหนาขึ้นในหลอดเลือด หลอดเลือดจะตีบและแข็งตัวจนการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อหัวใจลดลง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย

อาการเตือน



6. มีอาการหายใจเหนื่อยหอบ หายใจไม่ออก นอนราบไม่ได้

1. เจ็บแน่นหน้าอกคล้ายมีอะไรมากดทับ ระยะเวลาประมาณ 30 วินาทีถึง 15 นาที หายใจไม่อึด

2. เจ็บร้าวไปที่แขนซ้ายหรือหลัง

3. เจ็บคอหรือบริเวณกราม เจ็บบริเวณกล้ามเนื้อคอ

4. รู้สึกปวดท้อง ไม่สบายท้อง แน่นอึดอัดคล้ายอาหารไม่ย่อย

5. เวียนศีรษะ มีเหงื่อออก ตัวเย็น หน้ามืดจะเป็นลม หรือหมดสติ

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค คือ

1. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่



2. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ อายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติทางพันธุกรรม



การป้องกัน



1. ออกกำลังกาย 30 นาที/วัน 5 ครั้ง/สัปดาห์ เพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น ทำความสะอาดบ้าน ขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ บันจี้กระดาน เติ้นในกระถางต้นไม้ แทนการใช้รถ



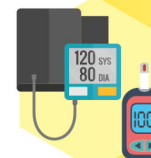
2. หลีกเลี่ยงสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่



3. รับประทานอาหารและผลไม้ที่ไม่หวาน ผลิตภัณฑ์จากธัญพืช เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ถั่ว ถั่วเหลือง และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันสัตว์ ไข่ เบเกอรี่ที่ใช้เนยเทียม อาหารแปรรูปซึ่งมีเกลือสูง งดดื่มแอลกอฮอล์



4. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่า BMI ปกติ อยู่ระหว่าง 18.5-24.9 Kg/m²
(ค่าดัชนีมวลกาย BMI) = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{เมตร})}$



5. รู้ค่าระดับความดันโลหิต คอเลสเตอรอล และระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่



6. สังเกตอาการเตือน ศึกษาช่องทางหรือวิธีการช่วยเหลือเบื้องต้น เช่น เบอร์โทร 1669 การกู้ชีพเบื้องต้น (Basic Life Support)