

## ตรวจคัดกรองภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ รู้ทัน รับมือได้



ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ศิริพัชร์ พูนวุฒิกุล

หลายคนอาจจะคิดว่าภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะเป็นเรื่องที่ไกลตัว เป็นอาการธรรมดาที่ไม่ให้ความสนใจ แต่คุณทราบหรือไม่ว่านี่อาจเป็นอาการของภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ หนึ่งในโรคหัวใจที่พบได้บ่อยชนิดหนึ่ง และยังเป็นโรคที่พบได้ในทุกช่วงวัย ซึ่งไม่เพียงบั่นทอนคุณภาพชีวิตแต่ยังเป็นภัยคุกคาม ซึ่งความรุนแรงของโรคอาจส่งผลให้เสียชีวิตแบบกะทันหันได้ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเมื่อไหร่ควรไปตรวจอาการของโรคนี้เป็นอย่างไร มีวิธีการตรวจคัดกรองอย่างไร มารวมหาคำตอบไปพร้อมๆ กันค่ะ

รู้จักภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ

ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ (Arrhythmia) คือ ภาวะที่อัตราการเต้นของหัวใจมีความผิดปกติไปจากเดิม โดยทั่วไปอัตราการเต้นของหัวใจ จะอยู่ที่ประมาณ 60 - 100 ครั้งต่อนาที มีจังหวะการเต้นสม่ำเสมอ โดยหัวใจห้องข้างบนและข้างล่างจะเต้นในจังหวะที่สัมพันธ์กัน แต่เมื่อใดก็ตามที่หัวใจเต้นช้าผิดปกติ คือน้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที เต้นเร็วผิดปกติ คือเร็วกว่า 100 ครั้งต่อนาที หรือเต้นเป็นจังหวะไม่สม่ำเสมอ ไม่สัมพันธ์กัน มีหยุดบางช่วง นั้นหมายถึงว่าเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะขึ้น

โดยต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคนั้นหลักๆ มีทั้งจากการป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด โรคความดันโลหิตสูง โรคลิ้นหัวใจผิดปกติ เป็นต้น โรคประจำตัว เช่น ไทรอยด์เป็นพิษ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น รวมทั้งพฤติกรรมการใช้ชีวิต อาหารบางอย่าง เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ซ็อกโกแลต บั๊จจายแวลลอม และพันธุกรรมล้วนมีส่วนทำให้เกิดโรคนี้ได้เช่นกัน

ซึ่งเราสามารถสังเกตอาการภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะเบื้องต้นได้ ถ้าเมื่อไรที่มีอาการผิดปกติ อาทิ ใจสั่น หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลียไม่มีแรง เจ็บแน่นหน้าอก วูบ หน้ามืด เป็นลม จุดแน่นขึ้นคอ ลึนปี หรือรู้สึกได้ว่าหัวใจเต้นผิดจังหวะ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยหาสาเหตุ ที่แท้จริงต่อไป

## ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ สามารถตรวจคัดกรองได้

การจะรู้ว่าเรามีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือไม่นั้น แพทย์จะวินิจฉัยจากอาการของผู้ป่วย ประวัติทางการแพทย์ และการตรวจร่างกาย เพื่อตรวจสอบจังหวะการเต้นของหัวใจเบื้องต้น หรืออาจทดสอบเพื่อหาปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ เช่น โรคหัวใจ ปัญหาการทำงานของต่อมไทรอยด์ เป็นต้น โดยแพทย์อาจมีแนวทางในการวินิจฉัยการตรวจคัดกรองได้ดังต่อไปนี้

- 1. การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ** หรือเรียกว่า อิเล็กโทรคาร์ดิโอแกรม (Electrocardiogram: EKG) คือ การทดสอบจังหวะการเต้นและกิจกรรมทางไฟฟ้าของหัวใจ ระหว่างการตรวจจะมีการติดเซ็นเซอร์บนผิวหนังเพื่อตรวจจับสัญญาณไฟฟ้าที่มาจากการทำงานของหัวใจในแต่ละครั้ง ซึ่งสัญญาณเหล่านี้จะถูกบันทึกโดยเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ และสามารถพิมพ์ออกมาในรูปแบบกระดาษได้ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการวินิจฉัยภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะโดยเฉพาะเมื่อตรวจในขณะมีอาการ
- 2. การตรวจสมรรถภาพหัวใจขณะออกกำลังกาย (EST: Exercise Stress Test)** หรือเรียกให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า การตรวจสมรรถภาพหัวใจ ด้วยการวิ่งสายพาน เป็นการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะออกกำลังกายด้วยการเดินบนสายพาน หรือปั่นจักรยาน โดยวิธีนี้จะช่วยให้แพทย์ตรวจพบการตอบสนองที่ผิดปกติได้ เช่น อาการหายใจลำบาก อาการเจ็บแน่นหน้าอก การเต้นของหัวใจผิดปกติ หรืออาจกล่าวได้ว่าวิธีนี้เป็นการตรวจสมรรถภาพของระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อโดยรวมที่ตอบสนองต่อการออกกำลังกาย
- 3. การตรวจหัวใจด้วยเครื่องเสียงสะท้อนความถี่สูง หรือการทำเอคโคหัวใจ (Echocardiogram)** เป็นการตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง ซึ่งเป็นวิธีที่ช่ยบ่อยในปัจจุบัน เพื่อดูประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ เช่น การบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ ขนาดของห้องหัวใจ การไหลเวียนเลือดในหัวใจ การทำงานของลิ้นหัวใจ และดูตำแหน่งของหลอดเลือดต่างๆ ที่เข้า-ออกจากหัวใจ โดยการตรวจนี้ใช้หลักการสะท้อนกลับของคลื่นเสียงความถี่สูงที่เรียกว่า อัลตราซาวด์ (Ultrasound) หรือพุดง่ายๆ

ว่าใช้หลักการเดียวกับการตรวจอัลตราซาวด์ทารกในครรภ์ทางสูตินรีเวชนั่นเอง

4. การตรวจและบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจโดยใช้ Holter Monitor เป็นการติดเครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจ 24 ชม. ไว้กับตัว โดยที่สามารถกลับไปพักที่บ้านหรือทำงานได้ตามปกติโดยไม่ต้องเสียเวลานอนพักค้างที่โรงพยาบาล และเมื่อครบกำหนด 24 ชม. แล้วจึงกลับมาถอดเครื่องคืนในวันถัดไป และรอรับทราบผลการตรวจวิเคราะห์จากแพทย์ มักใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการบ่อย แต่ไม่ได้เป็นตลอดเวลา

ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะที่ไม่ได้เป็นตั้งแต่เกิดสามารถป้องกันได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

รวมถึงเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปีเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีความผิดปกติของสารต่างๆ ในร่างกาย หรือถ้ามีอาการผิดปกติ อาทิ ใจสั่น หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลียไม่มีแรง เจ็บแน่นหน้าอก วูบ หมดสติ เป็นลม จุดแฉกขึ้นคอ ลิ้นปี่ หรือ รู้สึกได้ว่าหัวใจเต้นผิดจังหวะ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยสาเหตุของการเกิดโรคนี้ต่อไป