

ปวดหัว แน่นหน้าอก เหนื่อยง่าย เสี่ยง ‘ภาวะหัวใจโต’



ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ศิริพัชร์ พูนวุฒิกุล

หากคุณมีอาการหายใจลำบาก เหนื่อยง่ายกว่าปกติ เวียนศีรษะ อ่อนเพลียง่าย นอนราบไม่ได้เนื่องจากแน่นหน้าอก ให้สันนิษฐานไว้ก่อนได้เลยว่าคุณอาจเป็น “ภาวะหัวใจโต” ทั้งนี้ทั้งนั้นใครที่มีอาการเหล่านี้ก็อย่าเพิ่งตระหนกตกใจไป ลองมาพบแพทย์เพื่อรับคำวินิจฉัยเพิ่มเติมเสียก่อน หรือหากใครที่ยังไม่รู้ว่าโรคนี้มีสาเหตุเกิดจากอะไร จะป้องกันและรักษาได้อย่างไร ไปฟังคำแนะนำจากแพทย์เฉพาะทางโรคหัวใจกันได้เลย

ภาวะหัวใจโต

ภาวะหัวใจโต แบ่งเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ คือ

1. กล้ามเนื้อหัวใจโตที่เกิดขึ้นเพราะกล้ามเนื้อที่หนาตัวกว่าปกติ คือ กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้นเพราะทำงานหนัก บีบตัวมากๆ เช่น ในกรณีความดันโลหิตสูง หรือลิ้นหัวใจตีบก็จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจหนาขึ้นได้
2. กล้ามเนื้อหัวใจโตที่เกิดขึ้นเพราะกล้ามเนื้อบีบตัวไม่ดี มีเลือดคั่งค้างในหัวใจมาก คล้ายลูกโป่งใส่น้ำ ทำให้มีขนาดโตขึ้น ซึ่งมีอีกหลายโรคที่ทำให้เกิดภาวะโรคหัวใจ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ลิ้นหัวใจตีบหรือรั่ว หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย เบาหวาน เป็นต้น

หัวใจโตมักมีอาการอย่างไร?

- หายใจลำบาก เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
- หายใจเร็ว
- เวียนศีรษะ อ่อนเพลียง่าย
- ใจสั่น
- บวมบริเวณเท้าต่อนสายๆ
- ไอโดยเฉพาะเวลานอน
- นอนราบไม่ได้เนื่องจากแน่นหน้าอก

ทั้งนี้ การตรวจร่างกายจะมุ่งเน้นถึงสาเหตุของหัวใจโตมากกว่าขนาดของหัวใจที่โตขึ้น ดังนั้นวิธีการตรวจหาความผิดปกติของหัวใจจึงใช้การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจและเอ็กซเรย์ทรวงอก (ปอดและหัวใจ) หากกล้ามเนื้อหัวใจหนากว่าปกติ หรือเคยมีปัญหากกล้ามเนื้อหัวใจตายมาก่อนจะแสดงให้เห็นจากคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

สาเหตุของภาวะหัวใจโต

- ความดันโลหิต สำหรับคนที่มีความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง หัวใจจะทำงานหนักจึงทำให้หัวใจโตได้
- ผู้ป่วยที่มีโรคลิ้นหัวใจ ไม่ว่าจะลิ้นหัวใจตีบหรือลิ้นหัวใจรั่ว มีการอักเสบติดเชื้อที่ลิ้นหัวใจ โรคต่างๆ เหล่านี้อาจทำให้เกิดโรคหัวใจโต
- โรคของกล้ามเนื้อหัวใจ
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด เช่น ผังหัวใจรั่ว
- โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ
- โรคความดันในปอดสูง
- โรคโลหิตจาง หรือ ซีดเป็นเวลานาน
- โรคต่อมไทรอยด์ไม่ทำงานมากหรือน้อยก็ทำให้เกิดหัวใจโต
- มีความผิดปกติเกี่ยวกับโปรตีนทำให้มีการสะสมโปรตีนในกล้ามเนื้อหัวใจที่เรียกว่า Amyloidosis

- สำหรับท่านที่รับประทานธาตุเหล็กมากเกินไปจะมีการสะสมของธาตุเหล็กเกิดที่ทำให้เกิดโรค Hemochromatosis

วิธีป้องกันภาวะหัวใจโต

1. ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วนและไม่ได้ออกกำลังกาย
หากมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูงจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดโอกาสในการเกิดความดันโลหิตสูง
ส่วนคนที่มีความดันโลหิตสูงอยู่แล้วต้องรับประทานยาและปฏิบัติตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
2. สำหรับโรคทางพันธุกรรม ควรตรวจสอบประวัติครอบครัว
หากมีประวัติโรคหัวใจในครอบครัวท่านควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจเช็คอาการของโรคหัวใจ
3. รักษาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

การตรวจหาสาเหตุของภาวะหัวใจโต

1. คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)
2. ตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง ซึ่งสามารถดูการบีบหัวใจ ลิ้นหัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ (Echocardiogram)
3. การเจาะเลือด (laboratory)
4. บางรายจำเป็นต้องฉีดสีเพื่อดูเส้นเลือดหัวใจ (CAG)

การรักษาภาวะหัวใจโต

การรักษาโรคหัวใจโตจะมุ่งเน้นไปที่การรักษาต้นเหตุ ทั้งนี้อาจมีการใช้ยาเพื่อรักษาอาการบวม ลดความดันและรักษาอาการหัวใจวาย รักษาอาการหัวใจเต้นผิดปกติรวมด้วย นอกจากนี้ยังมีวิธีการรักษาด้วยการผ่าตัด โดยเฉพาะผู้ที่มีความผิดปกติของลิ้นหัวใจ

ข้อแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. หยุดสูบบุหรี่
2. ลดน้ำหนัก
3. รับประทานอาหารจืด
4. ควบคุมเบาหวาน

5. ควบคุมความดันให้เหมาะสม

6. ออกกำลังกาย

7. พักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง