



เมื่อฉันมีอาการ “ใจสั่น” ควรทำอย่างไรดี?



ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ

หากใครสักคนเดินมาบอกคุณว่า “มันรู้สึกใจหวิวๆ วูบๆ อย่างบอกไม่ถูก”, “เหมือนตกจากที่สูง ตกจากสะพานบางครั้งก็รู้สึกวาบๆ สักพักก็หายไป” โปรดอย่าคิดไปไกล เขาอาจไม่ได้กำลังบอกรักหรือบอกขอบคุณ แต่เขาอาจกำลังมีอาการ “ใจสั่น” อยู่ก็ได้! แล้วอาการที่ว่าเป็นอย่างไร ร้ายแรงไหม จะรักษาได้อย่างไร ไปหาคำตอบจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านหัวใจกันได้เลย

อาการใจสั่น

อาการใจสั่น อาจเป็นทั้งใจเต้นเร็วหรือใจเต้นแรง หรือมีอาการทั้งคู่ก็ได้ ซึ่งพบได้บ่อยมาก อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ หรือในขณะเดียวกันอาจจะมีอะไรร้ายแรง เพียงแค่ทำให้รู้สึกรำคาญเท่านั้น

สาเหตุของอาการนี้มีหลายประการ ดังนี้

- โครงสร้างหัวใจผิดปกติแต่กำเนิด พันธุกรรม
- กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หอบหัวใจโต
- ความเครียด และสารเคมีบางชนิด เช่น ยา แอลกอฮอล์
- ภาวะผิดปกติจากระบบอื่นๆ เช่น ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ภาวะซีดเลือดจาง ความผิดปกติของเกลือแร่

ทั้งนี้หากจะให้หาสาเหตุของอาการใจสั่น จำเป็นต้องตรวจพิเศษเพิ่มเติม อาทิเช่น การทำอัลตราซาวด์หัวใจ (Echocardiogram) การติดเครื่องติดตามการเต้นของหัวใจ 24 ชั่วโมง (Holter monitoring) การวิ่งสายพาน (Exercise stress test) การฉีดสีหลอดเลือดหัวใจ (Coronary angiogram) เพื่อประเมินภาวะเส้นเลือดหัวใจตีบ หรือแม้กระทั่งการใส่อุปกรณ์พิเศษเข้าไปในหัวใจ เพื่อประเมินและหาความผิดปกติ (Electrophysiology Study)

อย่างไรก็ตามถึงแม้วิทยาการจะก้าวหน้าไปมาก

แต่ประวัติที่ได้จากคนไข้และการตรวจร่างกายก็ยังเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้

บางครั้งลำพังเพียงประวัติคนไข้และข้อมูลที่ครบถ้วนเพียงอย่างเดียวก็นำไปสู่การวินิจฉัยได้แล้ว

หากคุณมีอาการใจสั่น ขอให้ลองสังเกตตนเองดังนี้

- อาการใจสั่นเกิดขึ้นทันทีทันใดหรือไม่ มีสิ่งใดเป็นตัวกระตุ้น
- อัตราการเต้นของหัวใจขณะที่มีอาการ เต้นประมาณกี่ครั้งต่อนาที เต้นสม่ำเสมอหรือไม่
- ตอนที่มีอาการมีการอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เช่น อาการเจ็บหน้าอก แน่นหายใจไม่ออก หรือว่าวูบเป็นลม หมดสติ
- อาการเป็นอยู่ประมาณกี่นาที เป็นบ่อยแค่ไหน
- ตอนหายเป็นปกตินั้น อาการค่อยๆ ดีขึ้นหรือหายทันทีทันใดเลย มีสิ่งใดหรือทำอะไรแล้วอาการจะดีขึ้น

การรักษาใจสั่น

ผู้ป่วยหลายคนอาจกังวลว่า อาการใจสั่นจะรักษาได้ไหม? จริงๆ แล้วการรักษาอาการใจสั่นจะรักษาตามเหตุ โดยส่วนใหญ่หากมีอาการไม่มากก็มักจะหายไปเองโดยที่แพทย์ไม่สามารถหาสาเหตุได้ ซึ่งกรณีนี้ไม่จำเป็นต้องรักษา แต่แพทย์จะแนะนำให้หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการ เช่น งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน หยุดสูบบุหรี่ หยุดใช้ยาที่มีสารกระตุ้นบางชนิด เช่น ยาแก้อาการปวดกล้ามเนื้อหรือผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

ผ่อนคลายความเครียดหรือความวิตกกังวลด้วยการออกกำลังกายที่ช่วยผ่อนคลาย หรือบำบัดด้วยวิธีอื่นๆ เช่น อะโรมาเธอราปี (Aromatherapy) ซึ่งหากหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นเหล่านี้ และปรับพฤติกรรมแล้วแต่ก็ยังไม่ได้ผล

แนะนำให้มาแพทย์เพื่อรักษาต่อไป