



ลดเสี่ยงโรคหัวใจ พร้อมดูแลหัวใจให้แข็งแรง



ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ศิริพัชร พูนวุฒิกุล

วันหัวใจโลกตรงกับวันที่ 29 กันยายนของทุกปี จัดขึ้นเพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของโรคหัวใจ ซึ่งนับเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ และเป็นโรคที่คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลกกว่า 17.5 ล้านคนต่อปี ปัญหา "โรคหัวใจ" เป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพและความเป็นอยู่ของคนในยุคปัจจุบัน โดยตัวเลขทางสถิติจากกระทรวงสาธารณสุขที่เปิดเผย ณ วันที่ 9 กันยายน 2563 พบว่าจำนวนคนไทยที่ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดถึง 224,222 คน มีอัตราการเสียชีวิตถึง 32,805 คน และยังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

อาการของผู้ที่มีโอกาสป่วยเป็นโรคหัวใจ

อาการของโรคหัวใจนั้นหลายคนอาจคิดว่าเป็นเพียงอาการเจ็บป่วยแบบทั่วๆ ไป โดยไม่คำนึงถึงมาจากสาเหตุใดกันแน่ เพื่อตระหนักถึงความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ หมั่นประเมินความเสี่ยงของแต่ละบุคคลอย่างต่อเนื่อง

โดยอาการของผู้ที่มีโอกาสป่วยเป็นโรคหัวใจที่สามารถพบได้ ได้แก่ รู้สึกเจ็บหน้าอกจนทนไม่ไหว แน่นหน้าอกจนหายใจไม่ออก อ่อนเพลียไม่มีแรง หอบ เหนื่อยง่ายผิดปกติ มีอาการเหนื่อยเวลาออกกำลังกาย หรือตึงไซแรง มือ เท้าบวมโดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นลมหมดสติบ่อยๆ วูบ รวมทั้งมีภาวะใจสั่น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ผิดจังหวะ เต้นไม่สม่ำเสมอ

กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงและสาเหตุของโรคหัวใจ

คือ กลุ่มโรคเบาหวานที่เป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคหัวใจ

โรคความดันโลหิตสูงทำให้หัวใจต้องรับภาระที่หนักมากขึ้นในการสูบฉีดเลือด ผู้ที่มีภาวะอ้วน ผู้ที่สูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบ

ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงเมื่อร่างกายมีระดับไขมันสะสมอยู่ในหลอดเลือดเป็นระยะเวลานานก็จะเกิดการอุดตันได้ และภาวะความเครียด

โรคหัวใจที่เสี่ยงอันตราย

- **โรคหัวใจขาดเลือด** เป็นอีกหนึ่งโรคที่คนไทยเป็นกันจำนวนมาก โดยพบว่าเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่ติดอันดับ 1 ใน 4 ของประชากรโดยรวมทั้งในประเทศไทย โรคนี้เกิดจากหลอดเลือดแข็งตัว เพราะมีไขมันสะสมในผนังด้านในของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบหรือแคบลง จนปิดกั้นการไหลเวียนของเลือด ส่งผลต่อเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดเกิดขึ้น โดยปัจจัยเสี่ยงนอกจากอายุที่มากขึ้น เพศ และประวัติครอบครัวแล้ว ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ จะมาจากการใช้ชีวิตประจำวัน อาหารการกิน และการขาดการออกกำลังกาย
- **โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หรือโรคหัวใจวาย** เกิดจากลิ่มเลือดที่อุดตันหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ไม่มีเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นตาย หรือหัวใจบีบเลือดได้ไม่ดี ส่งผลต่อการเต้นของหัวใจที่ผิดจังหวะ และเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้น้อยลงทำให้เสียชีวิตในที่สุด โรคนี้พบมากในผู้สูงอายุ เพราะเส้นเลือดไม่ค่อยแข็งแรงทำให้ตีบตันได้ง่าย และพฤติกรรมส่วนตัวก็ส่งผลได้ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ออกกำลังกาย รวมไปถึงปัจจัยทางพันธุกรรมก็มีผลด้วย
- **ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ** เป็นอาการที่หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะตามธรรมชาติ อาจเต้นเร็วเกินไปหรือช้าเกินไป ทำให้การสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ ถือว่าหนึ่งในโรคหัวใจที่พบได้บ่อยชนิดหนึ่ง และยังเป็นโรคที่พบได้ในทุกช่วงวัย ซึ่งไม่เพียงบั่นทอนคุณภาพชีวิตแต่ยังเป็นภัยคุกคาม ซึ่งความรุนแรงของโรคอาจผลให้ผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงต่อภาวะหัวใจล้มเหลว ทำให้เสียชีวิตแบบกะทันหันได้

ดูแลหัวใจให้แข็งแรง

ผู้สูงอายุ และผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยวิธีง่ายๆ โดย

- หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสม
- ลดการบริโภคอาหารที่มีปริมาณไขมัน โซเดียม และน้ำตาลสูง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักและผลไม้
- งดการดื่มสุรา และสูบบุหรี่
- ควบคุมน้ำหนัก
- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามไม่เครียดกับงาน
- ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจหาภาวะความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจ
- ถ้ามีอาการเจ็บแน่นหน้าอกเป็นๆ หายๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที