

โรคหลอดเลือดหัวใจ ประเมินความเสี่ยงด้วยตนเอง

ข้อมูลสื่อ

File Name :

319-005

นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่ม :

319

เดือน-ปี :

11/2548

คอลัมน์ :

[โลก\(ของ\)สุขภาพ](#)

นักเขียนรับเชิญ :

[นพ.สุกิจ แยม่วงษ์](#)

Tue, 01/11/2548 - 00:00 — Anonymous

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันเป็นสาเหตุการตายอันดับแรกๆ ของโลกและของประเทศไทย

นอกจากนี้โรคหัวใจและหลอดเลือดยังเป็นเหตุทำให้มีความเสียหายทางเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก ทั้งค่ารักษาพยาบาลและการสูญเสียความสามารถในการทำงาน

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เป็นภาวะที่มีการ ตีบตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ โดยมีสาเหตุส่วนใหญ่ มาจากการแข็งตัวของหลอดเลือด (atherosclerosis) เมื่อมีการตีบตันของหลอดเลือดหัวใจถึงระดับที่สำคัญ จะทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยในระยะแรกๆ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกในขณะ ที่ ออกแรง เมื่อพักแล้วอาการจะดีขึ้น

อาการแน่นหน้าอกจะเป็นรุนแรงขึ้น อาจมีอาการจากการเดินเพียงไม่กี่ก้าว นอกจากนี้ภาวะหลอดเลือดหัวใจ ตีบตันยังเป็นสาเหตุของกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ซึ่งเป็น โรคที่อันตรายมาก ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้อย่าง รวดเร็ว

ประเมินความเสี่ยงด้วยตนเอง

โรคหลอดเลือดหัวใจมีอันตรายสูงดังที่กล่าวมาแล้ว

การตระหนักถึงความเสี่ยงของแต่ละบุคคลจะเป็นสิ่งสำคัญในการวางแผนป้องกันและการรักษา เพื่อลด

โอกาสเกิดปัญหาทางโรคหัวใจและหลอดเลือดที่อาจตามมาในอนาคต

ปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่

ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ เพศ

ปัจจัยพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย อาหาร การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา

ปัจจัยด้านสรีระร่างกาย เช่น ความดันเลือด ไขมัน และเบาหวาน เป็นต้น

แต่ละบุคคลจะมีปัจจัยเหล่านี้แตกต่างกันไป ความเสี่ยงของแต่ละบุคคลจะเป็นผลรวมจากทุกๆ ปัจจัย บุคคลที่มีหลายปัจจัยร่วมกันนั้น ย่อมมีความเสี่ยง รวมต่อโรคมมากขึ้น ในต่างประเทศมีแนวทางการประเมินความเสี่ยงรวมต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดหลายวิธี แต่เนื่องจากวิธีการประเมินดังกล่าวมาเป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในต่างประเทศและได้พบปัญหาในการนำไปใช้ใน ประเทศอื่นๆ โดยประเมินความเสี่ยงเกินความเป็นจริงไปมาก ซึ่งอาจไม่เหมาะกับคนไทย

ดังนั้น ทางคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมกับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย และมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ได้ทำการศึกษาและติดตามประชากรซึ่งเป็นพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตฯ เป็นเวลานานกว่า ๑๗ ปี และสร้างแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจสำหรับคนไทยขึ้นมา ซึ่งพิสูจน์แล้วว่าแม่นยำกว่าของต่างประเทศ

ในที่นี้จะแสดงเฉพาะวิธีการประเมินอย่างง่ายโดยไม่ต้องใช้ผลเลือด โดยจะคำนวณความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจขึ้นรุนแรง (ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย และการเสียชีวิตเฉียบพลัน) ในช่วงเวลา ๑๐ ปี ข้างหน้า

ปัจจัยเสี่ยงในการประเมินนี้จะใช้คะแนนความเสี่ยงของ ๕ ปัจจัย (ตารางที่ ๑) คือ อายุ เพศ ประวัติการสูบบุหรี่ ประวัติโรคความดันเลือดสูงหรือวัดความดันได้ตั้งแต่ ๑๔๐/๙๐ ขึ้นไป และรอบเอวใหญ่เกินค่ากำหนด (ผู้ชายตั้งแต่ ๙๐ ซม. ขึ้นไป ผู้หญิงตั้งแต่ ๘๐ ซม. ขึ้นไป)

โดยนำคะแนนความเสี่ยงทุกอย่างมารวมกัน เช่น ผู้ชาย (๓ คะแนน) อายุ ๔๘ ปี (๒ คะแนน) ไม่สูบบุหรี่ (๐ คะแนน) มีความดันเลือดสูง (๓ คะแนน) รอบเอว ๙๕ ซม. (๔ คะแนน) จะมีคะแนนความเสี่ยงรวมเท่ากับ $๓ + ๒ + ๐ + ๓ + ๔ = ๑๒$ คะแนน เป็นต้น

จากคะแนนรวมที่ได้นำไปเทียบเป็นอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบรุนแรงในระยะเวลา ๑๐ ปี (ตารางที่ ๒) ได้เท่ากับร้อยละ ๕ (ถ้ารวมโรคหลอดเลือดหัวใจไม่รุนแรงที่มีอาการเจ็บอกทั่วไปด้วยน่าจะสูงขึ้นกว่านี้อีกเป็นเท่าตัว) ซึ่งอยู่ในกลุ่มความเสี่ยงสูง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและรีบไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว โดยแพทย์จะทำการประเมินโดยละเอียด รวมถึงอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่จำเป็นเพื่อความถูกต้องแม่นยำขึ้น

ตารางที่ ๑.

ปัจจัยเสี่ยง	คะแนน
--------------	-------

๑.อายุ	๓๕-๓๙	-๒
	๔๐-๔๔	๐
	๔๕-๔๙	๒
	๕๐-๕๔	๔
๒.เพศ	หญิง	๐
	ชาย	๓
๓.บุหรี	ไม่สูบ	๐
	ปัจจุบันยังสูบบุหรี	๒
๔.ความดันเลือดสูง	ไม่เป็น	๐
	เป็น	๓
๕.รอบเอวใหญ่เกิน	ไม่ใช่	๐
	ใช่	๔

ตารางที่ ๒

คะแนนความเสี่ยงรวม	โอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบรุนแรงในระยะเวลา ๑๐ ปี (ร้อยละ)
น้อยกว่า ๐	น้อยกว่า ๑
๑-๕	๑

๖-๘	๒
๙	๓
๑๐-๑๑	๔
๑๒	๕
๑๓	๖
๑๔	๗
๑๕	๑๐
๑๖	๑๒

หมายเหตุ

๑. ผลที่ได้จากแบบประเมินนี้สามารถนำไปใช้ในด้านระบาดวิทยาทางการแพทย์เท่านั้น ห้ามนำไปใช้อ้างอิงในการประกันชีวิต

๒. ผู้ที่มีคะแนนความเสี่ยงรวมตั้งแต่ ๖-๙ คะแนน จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงปานกลาง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอถ้าไม่มีข้อห้าม ควบคุมอาหารหวาน มัน เค็ม งดสูบบุหรี่ทั้งที่ และควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องต่อไป

๓. ผู้ที่มีคะแนนความเสี่ยงรวมตั้งแต่ ๑๐ คะแนนขึ้นไป จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามข้อ ๒ และรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องโดยเร็ว

<http://www.doctor.or.th/node/1769>