



# โรคหัวใจ ขาดเลือด ที่ท่านควรทราบ...

วิภารัตน์ คำภา และ นิตยา พันธุ์เวทย์  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ

**!!! ท่านทราบหรือไม่ว่า 5 ปีที่ผ่านมา คนไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น 1.3 เท่า  
โดยในวันหนึ่งคนไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดถึง 48 คน !!!**

คำถาม : โรคหัวใจขาดเลือด คือ อะไร

คำตอบ : โรคหัวใจขาดเลือด คือภาวะที่หัวใจได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่พอ อาจเกิดได้จากสาเหตุหลายอย่าง  
แต่ที่พบบ่อยที่สุดเกิดจากหลอดเลือดหัวใจตีบจากภาวะหลอดเลือดแข็ง

คำถาม : ใครบ้างที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

คำตอบ : ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด มีหลายปัจจัย แยกได้ ดังนี้  
๑.ปัจจัยเสี่ยงหลักที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยตัวท่านเอง



- คนที่มีภาวะความดันโลหิตสูงโดยพบว่าผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหัวใจวายถึงร้อยละ 60-75

- คนที่สูบบุหรี่ หรือการได้รับควันบุหรี่มือสองเป็นประจำ จะเพิ่มโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือด 2.4 เท่า

- คนอ้วน (ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ขึ้นไป) ซึ่งพบว่าคนที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน มักมีปัญหาโรคความดันโลหิตสูง ไชมัน และเบาหวาน ตามมา โดยพบว่า คนที่อ้วนลงพุง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้น 1.7 เท่า



- คนที่เป็นโรคเบาหวานเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ 2-3 เท่า และหากเป็นโรคเบาหวาน และอ้วนลงพุงด้วย จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้น 4.9 เท่า

- คนที่ออกกำลังกายน้อย หรือไม่ออกกำลังกายเลย เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 50

- คนที่รับประทานผักและผลไม้ไม่พอ เป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ร้อยละ 31



- คนที่ภาวะไขมันผิดปกติ ได้แก่ มีไขมันดี(เอชดีแอล คอเลสเตอรอล)น้อยกว่า 65 มิลลิกรัม/เดซิลิตร , มีไขมันไม่ดี ( แอลดีแอล คอเลสเตอรอล ) มากกว่า 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร , คอเลสเตอรอลรวม มากกว่า 200มิลลิกรัม/เดซิลิตร โดยข้อมูลวิชาการ พบว่าการบริโภคไขมันอิ่มตัวมากเกินไป เป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 11



## 2.ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

- คนที่มีจิตใจตึงเครียด มีความกังวลใจมาก และไม่รู้จักพักผ่อนในด้านจิตใจ
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- การทำงานล่วงเวลา ( OT ) เกินกว่า ๓ ถึง ๔ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพิ่มโอกาสโรคหลอดเลือดหัวใจ ๑.๖ เท่า

## 3.ปัจจัยเสี่ยงที่หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้

- อายุที่มากขึ้นมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด
- คนที่มีประวัติทางกรรมพันธุ์ เช่น พ่อ แม่ มีภาวะโรคไขมันในเลือดสูง , ความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน
- เพศชาย เสี่ยงสูงกว่าเพศหญิงในวัยก่อนหมดประจำเดือน

คำถาม : อาการเตือนของโรคหัวใจขาดเลือดมีอะไรบ้าง

คำตอบ : บางคนอาจไม่มีอาการ บางคนมีอาการเหล่านี้ คือ

- 1.เจ็บหรือแน่นคล้ายมีของหนักกดทับบริเวณกลางหน้าอก อาจจะเป็นด้านซ้ายหรือทั้งสองด้าน (มักจะไม่เป็นด้านขวาคนเดียว) บางรายอาการเจ็บจะร้าวไปที่บริเวณ แขนซ้าย แขนทั้ง 2 ข้างหรือจุกแน่นที่คอ บางรายมีอาการเจ็บบริเวณกรามคล้ายอาการเจ็บฟัน
- 2.อาการเจ็บหรือแน่นหน้าอก จะเป็นเมื่อออกกำลังกาย เช่น เดินเร็วๆ ขึ้นบันได โกรธ จะเจ็บอยู่นานราว 5 - 10 นาที มักจะอาการดีขึ้นเมื่อได้พัก
- 3.หายใจลำบาก หอบ เหนื่อยง่ายโดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย มักจะเกิดพร้อมกับอาการแน่นหน้าอกในรายที่รุนแรงจะไม่สามารถนอนราบได้ต้องนอนศีรษะสูงหรือนั่งหลับ
- 4.หัวใจเต้นผิดปกติ เต็มๆ หยุดๆ หรือเต้นแรงเป็นบางครั้ง
- 5.เป็นลม เช่น หน้ามืด ใจสั่น มือเท้าเย็น หมดสติ ซึ่งเกิดร่วมกับอาการอื่น
- 6.หมดสติ และอาจเสียชีวิตทันที



คำถาม : เมื่อมีอาการเตือนแล้วควรทำอย่างไร

คำตอบ : ควรไปสถานบริการสาธารณสุข เพื่อท่านจะได้รับการตรวจวินิจฉัยและได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และอาจได้รับยาเพื่อช่วยในการรักษา (ซึ่งท่านอาจจะไม่ได้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด แต่มีปัญหาสุขภาพอย่างอื่น)



คำถาม : โรคหัวใจขาดเลือดป้องกันได้หรือไม่

คำตอบ : โรคนี้สามารถป้องกันได้ โดยการลดปัจจัยเสี่ยงของตัวเองได้แก่

1. ลดอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม โดยเมื่อปรุงอาหารกินเองให้ลดการใช้เครื่องปรุงรสลงจากเดิมที่เคยใช้ กรณีซื้ออาหารนอกบ้าน ให้ชิมก่อนเติม และเลือกกินอาหารประเภทผัก (อย่างน้อย 4 ชิตต่อวัน) ผลไม้สดรสหวานน้อยให้มากขึ้น กินแทนขนมกรุบกรอบ

2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 5 วัน/สัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที และในชีวิตประจำวันให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉงมากขึ้นกว่าเดิม ถ้าทำได้วันหนึ่งควรเดิน ให้ได้ 10,000 ก้าว

3. จัดการกับความเครียดให้เหมาะสม เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก จัดสวนปลูกต้นไม้ เป็นต้น ซึ่งบางกิจกรรม ก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นอีกด้วย





- 4.งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีควันบุหรี่
- 5.ทราบค่าตัวเลขความดัน น้ำตาล/ ไขมันในเลือดของตนเอง และควบคุมให้อยู่ในระดับปกติ (ระดับความดันโลหิตไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท, ระดับน้ำตาลในเลือดหลังงดอาหารอย่างน้อย 8 ชม. ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร )
- 6.คนที่อายุ 35 ปี ขึ้น ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



ดัชนีมวลกาย กำหนดได้จาก น้ำหนักตัวของท่าน (หน่วยเป็นกิโลกรัม) ด้ง แล้ว  
นำ ส่วนสูงของท่านคูณกัน 2 ครั้ง (หน่วยเป็นเมตร) เป็นตัวหาร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$



ด้วงความปรารถนาด้จาก...กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
สำนักโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข



สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่



ออกแบบ: ชัยศักดิ์ สุรสิทธิ์ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
สำนักโรคไม่ติดต่อ