

ภัยเงียบบดกล้ำเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน เสี่ยงเสียชีวิตใน 1 ชั่วโมง

โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน อาจทำให้เสียชีวิตภายใน 1 ชั่วโมงหลังเกิดอาการกรมการแพทย์เตือน หากถูกแน่นหน้าอก เหงื่อออก ใจสั่น ปวดร้าวไปกราม จุกใต้ลิ้นปี่ ให้รีบพบแพทย์ทันที เน้นหลีกเลี่ยง อาหารไขมันสูง ความเครียดบุหรี่และแอลกอฮอล์ควบคุมอาหารออกกำลังกาย ตรวจสอบสุขภาพประจำปี จะลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รอง อธิบดีกรมการแพทย์ และโฆษกกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันเป็นภาวะที่มีลิ้มเลือดอุดตันหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ หัวใจจะขาดเลือดและออกซิเจน ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจตายในประเทศไทยพบว่ามีอายุเฉลี่ย 45 ของการเสียชีวิตเฉียบพลัน เกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งโรคนี้นักเกิดขึ้นทันทีแบบเฉียบพลันเช่น ขณะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ทำงาน เล่นกีฬา เกิดจากภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและก่อตัวเป็นตะกรัน โดยหลอดเลือดเมื่อเกิดการร่อนหลุดของตะกรัน ทำให้มีการอุดตันของหลอดเลือด อาจทำให้เสียชีวิตเฉียบพลัน มักเกิดขึ้นภายใน 1 ชั่วโมง และที่สำคัญมากกว่าครึ่งหนึ่งของ ผู้เสียชีวิตเฉียบพลันจากโรคหัวใจ ไม่เคยแสดงอาการมาก่อน สะท้อนให้เห็นว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นโรคที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ดังนั้นการดูแลสุขภาพตนเองเป็นสิ่งจำเป็น พื้นฐานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ โดยหลักการง่ายๆที่สามารถปฏิบัติตนเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคคือ หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันประเภทอิ่มตัว เช่น ไขมันจากเนื้อสัตว์อาหารฟาสต์ฟู้ด เนยและผลิตภัณฑ์จากนมที่ไม่พร่องไขมันเพราะอาหารที่มีไขมันสูงจะทำให้เกิดการสะสมไขมันในผนังหลอดเลือด โดยควรรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้นในแต่ละมื้อ หลีกเลี่ยงความอ้วน ซึ่งหากมีน้ำหนักตัวมากหัวใจจะทำงานหนัก ขึ้นเพื่อส่งโลหิต ออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งหากเปรียบเทียบการทำกิจกรรมประเภทเดียวกันหัวใจของคนที่มี น้ำหนักตัวมากจะทำงานหนักกว่าคนที่มี น้ำหนักตัวปกติดังนั้นควรควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง จะช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดีและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ หลีกเลี่ยงอารมณ์เครียด เพราะความเครียดจะมีผลต่อสุขภาพร่างกายในหลายๆ ด้านเช่นปวดศีรษะ ไปจนถึงขั้นหัวใจวายจึงควรทำจิตใจให้แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดความเครียด โดยหากิจกรรมนันทนาการ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง เล่นกีฬา เพื่อให้ผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเป็นเวลานานจะทำให้ปริมาณไขมันในเลือดมีระดับสูงลดสมรรถภาพของหัวใจในการสูบฉีดเลือดไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ หากพบว่าตนเองมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ต้องควบคุมระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าบุคคลทั่วไป

รองอธิบดีกรมการแพทย์กล่าวต่อไปว่าอาการและสัญญาณเตือนของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน คือ จุกแน่นหน้าอก มีเหงื่อออก ใจสั่น ปวดร้าวไปกราม สะบักหลัง แขนซ้าย จุกคอหอย จุกใต้ลิ้นปี่ คล้ายโรคกระเพาะหรือกรดไหลย้อน ซึ่งหากมีอาการดังกล่าวให้รีบพบแพทย์โดยเร็วซึ่งจะต้องได้รับยาละลายลิ่มเลือดภายในเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงหลังมีอาการ หรือขยายหลอดเลือดด้วยบอลลูนและใส่ขดลวดค้ำยันภายในเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมง หลังจากมีอาการ จะให้ผลการรักษาที่ดีมาก นอกจากนี้ ควรตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี และควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆเช่น อาหารไขมันสูง ความเครียด ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจที่อาจเป็นภัยเงียบทำให้เสียชีวิตได้

ขอขอบคุณ

20 กรกฎาคม 2560