

การป้องกันตนเอง จากโรคหัวใจขาดเลือด

งด หรือลดปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมการเกิดโรค

1. งดสูบบุหรี่
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารมัน อาหารทอด อาหารกะทิ อาหารเค็มจัด หวานจัด
3. ระวังระดับไขมันและควบคุมโรคที่มีผลต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โดยตรวจวัดระดับความผิดปกติอย่างน้อยปีละครั้ง โดยเฉพาะเมื่อมีอายุ40ปีขึ้นไป
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย20-30นาที สัปดาห์ละ3ครั้ง
5. ควบคุมน้ำหนักให้สมส่วน ไม่อ้วนเกินไป
6. รู้จักคลายความเครียด ทำจิตใจให้แจ่มใสและพักผ่อนให้เพียงพอ



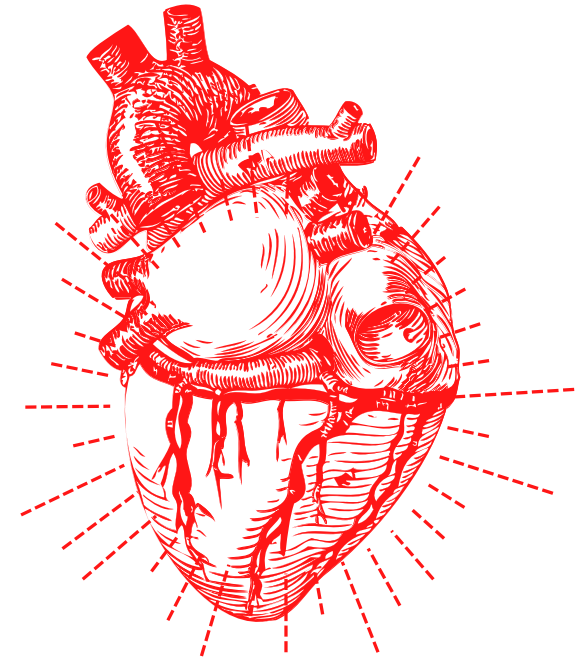
แนวทางการปฏิบัติตัว เมื่อเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

1. ปรับอารมณ์ที่วิตกกังวล ให้เชื่อมั่นว่าโรค นี้สามารถดูแลรักษาได้
2. ลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ทำให้เกิดโรค และปรับตัวเข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และอารมณ์ที่ส่งเสริมการป้องกันโรคให้เหมาะสม เพื่อการฟื้นตัวที่ดีของโรค
3. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง มาตามนัด แพทย์และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์



โรคหัวใจขาดเลือด (Myocardial infarction)

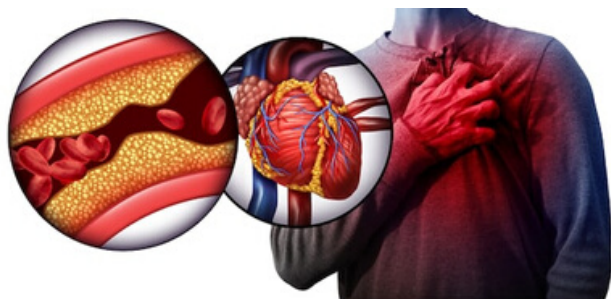
นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่6 ปี63
กลุ่มชมร21-24 คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



โรคหัวใจขาดเลือด คืออะไร?



โรคหัวใจขาดเลือด คือ ภาวะที่เลือดไปเลี้ยงหัวใจ หรือหลอดเลือดที่มีชื่อว่า โครโคโรนารี รับเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ไม่เพียงพอกับความต้องการที่จะใช้ในการทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยง ส่วนต่างๆ ของร่างกาย



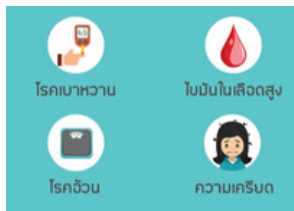
เกิดจาก

- ไขมันมาเกาะในผนังหลอดเลือด ทำให้ผนังหลอดเลือดตีบและแข็ง
- มีการแปรแตกของผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดลิ่มเลือดไปอุดตันที่หลอดเลือดหัวใจ

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือด

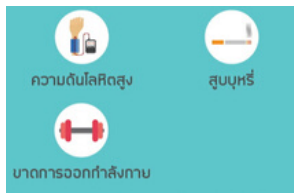
ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้

- เพศชายเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง
- พันธุกรรม
- อายุ



ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้

- ภาวะไขมันในเลือดสูง
- เป็นโรคอ้วน หรือโรคเบาหวาน
- สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
- มีภาวะความดันโลหิตสูง
- ขาดการออกกำลังกาย
- ความเครียดสูง



เมื่อมีอาการดังกล่าว จะต้องทำอย่างไร

- หยุดกิจกรรมที่กำลังทำอยู่



- แจ้งญาติหรือเพื่อนร่วมงานให้รีบพาไปโรงพยาบาลทันที

- หากอยู่คนเดียว โทรศัพทสายด่วน 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือทันที



สัญญาณ/อาการเตือนของโรคหัวใจขาดเลือด

- เจ็บหน้าอกแบบตื้อๆหนักๆ อาจมีอาการเจ็บร้าวไปที่แขนซ้าย คอ หรือกราม

- เจ็บหน้าอกอย่างรุนแรง มีอาการเกิดขึ้นทันทีทันใด เจ็บนานกว่า 20 นาที

- มักมีอาการอื่นร่วม เช่น เหงื่อออก หน้าซีด ตัวเย็น เหนื่อย หายใจลำบาก แน่นหน้าอก



- ยามไต่ลื่น (กรณีมีประวัติรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้รับยาจากแพทย์เท่านั้น) ผู้ป่วยต้องรู้สึกตัวดี หากอมแล้วไม่ดีขึ้นให้รีบมาโรงพยาบาล

