4. โรคดังกล่าวจัดเป็นโรคเรื้อรังไม่หายขาด

- การเริ่มรักษาแต่ต้นและรักษาอย่างต่อเนื่องจะช่วยควบคุมอาการและช่วยป้องกันความรุนแรงของโรคได้ ดังนั้นควรมารับการตรวจตามแพทย์นัด อย่างสม่ำเสมอ

5. ควรรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ตามแพทย์สั่ง

- ไม่ควรปรับเปลี่ยนขนาดยาเอง หรือซื้อยาอื่น ๆ รับประทานโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เนื่องจากอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวท่านได้

ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือพบแพทย์ เมื่อท่านมีอาการดังต่อไปนี้

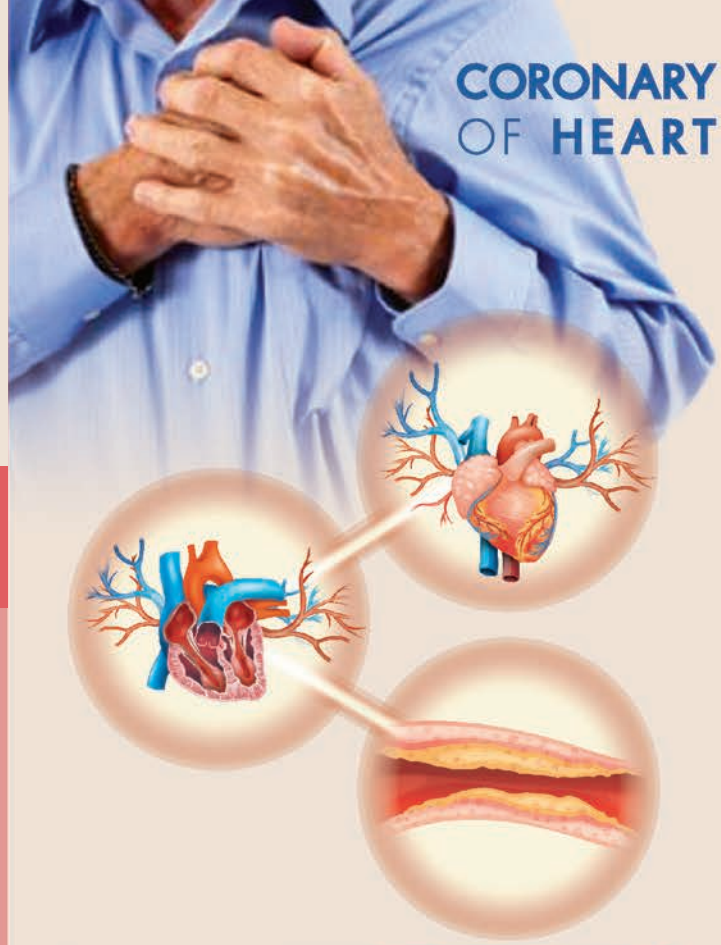
สำหรับท่านที่เป็น โรคเจ็บหน้าอกแองไจน่า

1. มีอาการเจ็บหน้าอกในขณะพักผ่อน เช่น นอนหลับและอมยาใต้ลิ้น หรือใช้ยาพ่นแล้วไม่ได้ผล
2. เมื่อท่านเกิดอาการและเจ็บหน้าอกติดต่อกันนาน 15 นาที โดยอมยาใต้ลิ้น หรือยาพ่นถึง 3 ครั้ง (แต่ละครั้งห่างกัน 5 นาที) แล้วอาการยังไม่หายไป



สำหรับท่านที่เป็น โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย

1. มีอาการเจ็บหน้าอก แม้ท่านจะรับประทานยาเป็นประจำ
2. หอบ ไอ ขณะพัก
3. คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสีย
4. มีไข้ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 37.8 องศาเซลเซียส
5. มีเลือดออกตามไรฟัน อุจจาระสีดำ หรือมีเลือดออกบริเวณอื่นๆ

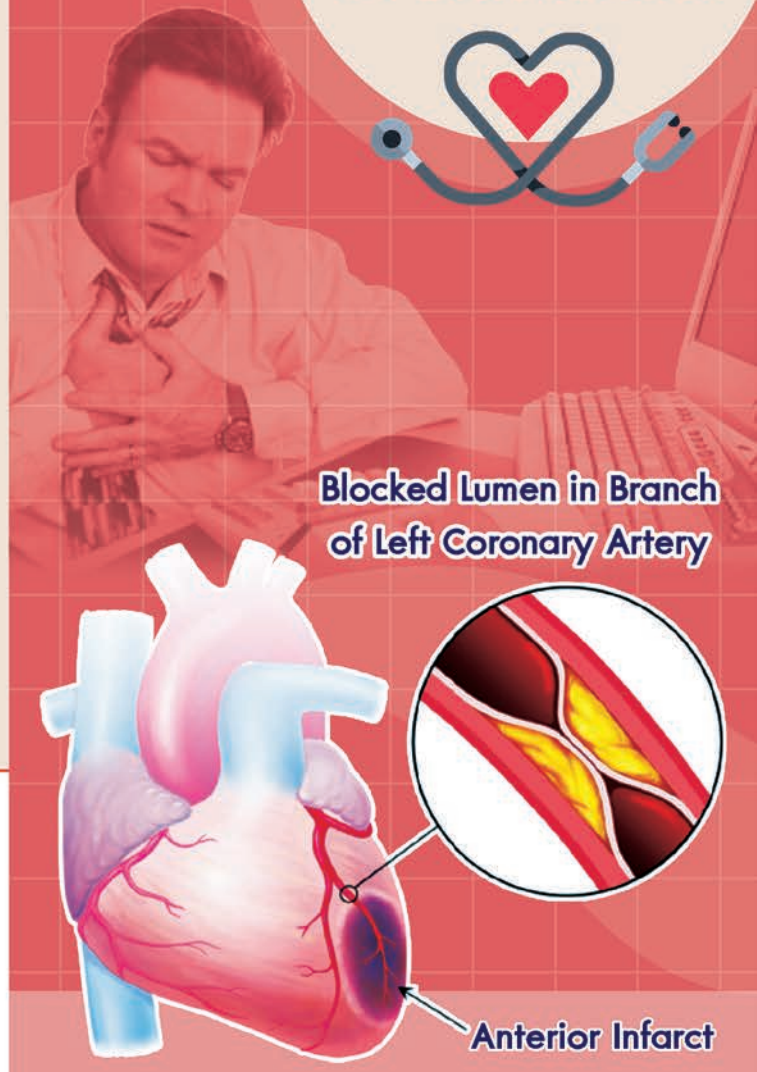


อุบัติเหตุ - ฉุกเฉิน!!
โทร. 055 - 532304
หรือ
1669
วิทยุความถี่
155.175 MHz

ศูนย์บริการแพทย์ฉุกเฉิน (EMS)
โรงพยาบาลแม่สอด
ตลอด 24 ชั่วโมง

พิมพ์ที่ : บริษัท โพรเจ็คท์ ไฟฟ์-โฟว์ จำกัด โทร./แฟกซ์ 055-547271

โรคหัวใจขาดเลือด



ผลิตโดย กลุ่มงานสุขศึกษา
กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลแม่สอด



โรคหัวใจขาดเลือด

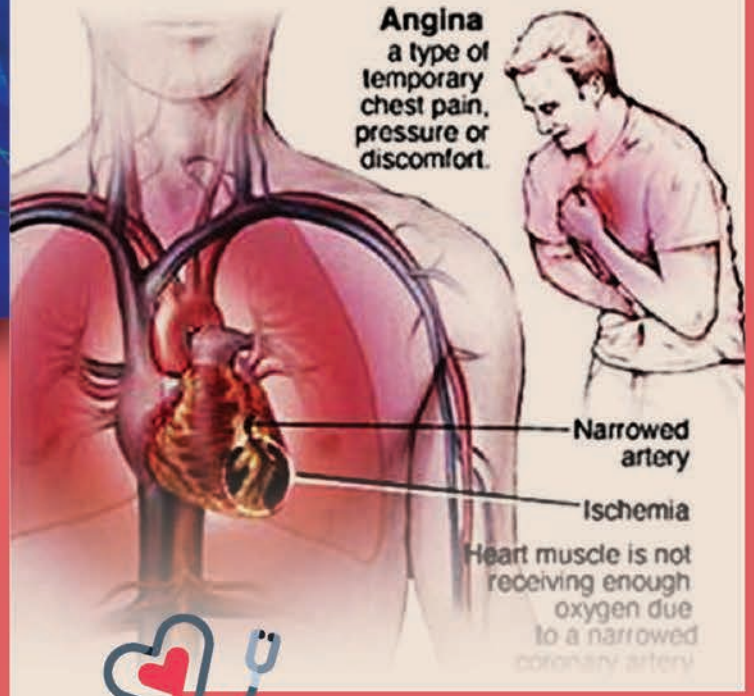
โรคหัวใจขาดเลือด เกิดจากการที่ กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงไม่พอกับความ ต้องการ

สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการที่หลอดเลือด อุดตันหรือตีบ เนื่องจากการแข็งตัวของหลอดเลือด ที่เลี้ยงหัวใจ (Atherosclerosis) นอกจากนี้อาจเกิด ร่วมกับความผิดปกติของหัวใจส่วนอื่นๆ เช่น โรค ลิ้นหัวใจ โรคของกล้ามเนื้อหัวใจ ก้อนเลือดอุดตัน เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดที่ก่อให้เกิดภาวะเหล่านี้ เชื่อว่ามีหลายปัจจัยประกอบกัน ได้แก่

- กรรมพันธุ์
- การสูบบุหรี่
- ความอ้วน
- ภาวะไขมันในเลือดสูง
- การเป็นโรคเบาหวาน
- ความเครียด, บุคลิกภาพเป็นคนขี้กังวล
- การไม่ออกกำลังกาย





อาการของโรคหัวใจขาดเลือด

เมื่อเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอก แน่นเหมือนถูก บีบรัด บริเวณหน้าอกหรือเจ็บร้าวไปบริเวณ แขนหรือคอ มักเกิดขึ้นเมื่อมีการออกแรง หรือขณะที่มีสภาวะอารมณ์ไม่ปกติหรือเครียด เนื่องจากภาวะเหล่านี้เป็นภาวะที่หัวใจ ต้องการเลือดเพิ่มขึ้น แต่มีเลือดไปเลี้ยงไม่พอ ในบางครั้ง กล้ามเนื้อหัวใจไม่มีเลือดไปเลี้ยง อย่างเฉียบพลัน เนื่องจากการที่หลอดเลือด ที่ตีบแคบอยู่แล้วถูกอุดกั้นจากลิ่มเลือดอย่างเฉียบพลัน ซึ่งในบางรายอาจรุนแรงถึงขั้น เสียชีวิตอย่างกระทันหันได้

ข้อควรปฏิบัติ
เมื่อท่านเป็นโรคหัวใจขาดเลือด



1. ขจัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

- เลิกสูบบุหรี่
- ควบคุมน้ำหนัก หรือลดความอ้วนในรายที่อ้วน
- จำกัดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น มะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันสัตว์ หรือไขมันจากสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง กุ้ง เป็นต้น และพยายามรับประทานอาหารประเภทที่มีเส้นใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ เมล็ดพืช ทดแทน
- จำกัดอาหารหวาน น้ำตาล เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ทำจิตใจให้สบาย มองโลกในแง่ดี พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดความกังวล หรือความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่อย่าให้เหนื่อยจนเกินไป เช่น การเดิน เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ เป็นต้น แต่ไม่ต้องหักโหม เนื่องจากจะทำให้เกิดผลเสียต่อหัวใจได้ หากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์ก่อน

2. หลีกเลี่ยงสารหรือยาบางชนิด

- เช่น ชา กาแฟ ยาแก้คัดจมูก เนื่องจากอาจมีฤทธิ์กระตุ้นหัวใจได้

3. งดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่แพทย์สั่งให้พัก

- คือ 1 - 2 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่เป็นโรคเจ็บหน้าอกแองไจน่า และ 6 - 8 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย