

ภัยเงียบ “กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน” เสี่ยงเสียชีวิตใน 1 ชั่วโมง



โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หรือ หัวใจวายเฉียบพลัน อาจทำให้เสียชีวิตภายใน 1 ชั่วโมงหลังเกิดอาการ กรมการแพทย์ เตือนหากถูกแฉ่งหน้าอก เหงื่อออก ใจสั่น ปวดร้าวไปกราม จุกใต้ลิ้นปี่ ให้รีบพบแพทย์ทันที และหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ความเครียดบุหรี่และแอลกอฮอล์ควบคุมอาหารออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพประจำปี จะลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน เป็นภาวะที่มีเลือดอุดตันหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ หัวใจจะขาดเลือดและออกซิเจน ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย

ในประเทศไทยพบว่าร้อยละ 45 ของการเสียชีวิตเฉียบพลัน เกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งโรคนี้มักเกิดขึ้นทันทีแบบเฉียบพลัน เช่น ขณะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ทำงาน เล่นกีฬาเกิดจากภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและก่อตัวเป็นตะกัน โดยหลอดเลือดเมื่อเกิดการรื้อถอนของตะกัน ทำให้มีการอุดตันของหลอดเลือด อาจทำให้เสียชีวิตเฉียบพลัน มักเกิดขึ้นภายใน 1 ชั่วโมง และที่สำคัญมากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้เสียชีวิตเฉียบพลันจากโรคหัวใจไม่เคยแสดงอาการมาก่อนสะท้อนให้เห็นว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นโรคที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่เนิ่นๆ การดูแลสุขภาพตนเองเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ

วิธีลดความเสี่ยงกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน

1.หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันประเภทอิ่มตัว เช่น ไขมันจากเนื้อสัตว์อาหารฟาสต์ฟู้ด เนยและผลิตภัณฑ์จากนมที่ไม่พร่องไขมันเพราะอาหารที่มีไขมันสูงจะทำให้เกิดการสะสมไขมันในผนังหลอดเลือดโดยควรรับประทานผักและผลไม้มากขึ้น

ขึ้นในแต่ละมื้อ

2.หลีกเลี่ยงความอ้วน ซึ่งหากมีน้ำหนักตัวมากหัวใจจะทำงานหนักขึ้นเพื่อส่งเลือด ออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งหากเปรียบเทียบการออกกำลังกายประเภทเดียวกัน หัวใจของคนที่มีน้ำหนักตัวมากจะทำงานหนักกว่าคนที่น้ำหนักตัวปกติ ดังนั้นควรควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง จะช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดี และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ

3.หลีกเลี่ยงอารมณ์เครียด เพราะความเครียดจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในหลายๆ ด้านเช่นปวดศีรษะไปจนถึงขั้นหัวใจวายจึงควรทำจิตใจให้แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดความเครียดโดยหากิจกรรมนันทนาการ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง เล่นกีฬา เพื่อให้ผ่อนคลาย

4.หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเป็นเวลานานจะทำให้ปริมาณไขมันในเลือดมีระดับสูงลดสมรรถภาพของหัวใจในการสูบฉีดเลือดไปยังส่วนอื่นๆของร่างกายนอกจากนี้ หากพบว่าตนเองมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ต้องควบคุมระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาล ในเลือดมาอย่างสม่ำเสมอ

อาการและสัญญาณเตือนของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน อาการและสัญญาณเตือนของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน คือ จุกแฉ่งหน้าอก มีเหงื่อออก ใจสั่น ปวดร้าวไปกราม สะบักหลัง แขนซ้าย จุกคอหอย จุกใต้ลิ้นปี่ คล้ายโรคกระเพาะ หรือกรดไหลย้อน ซึ่งหากมีอาการดังกล่าวให้รีบพบแพทย์โดยเร็วซึ่งจะต้องได้รับยาละลายลิ่มเลือดภายในเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงหลังมีอาการ หรือขยายหลอดเลือดด้วยบอลลูนและ

ใส่ขดลวดค้ำยันภายในเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมง หลังจากมีอาการ จะให้ผลการรักษาที่ดีมาก

นอกจากนี้ ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีและควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆเช่น อาหารไขมันสูง ความเครียด ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจที่อาจเป็นภัยเงียบทำให้เสียชีวิตได้

และด้วยการที่กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดแบบเฉียบพลันนี้อาจเป็นที่มาของภาวะหัวใจเฉียบพลัน ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือ หัวใจวายเฉียบพลันได้ ซึ่งเกิดจากการอุดตันที่หลอดเลือดหัวใจ เนื่องจากอาจมีบางอย่างมาขวางการไหลของเลือด จนเป็นเหตุทำให้เลือดไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงหัวใจได้ ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจถูกทำลายตามมา

หัวใจวายเฉียบพลัน เกิดขึ้นได้อย่างไร ?

อาการหัวใจวายเฉียบพลัน หรือ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย เกิดจากภายในหลอดเลือดหัวใจนั้นเกิดการอุดตัน โดยที่ลิ่มเลือดเหล่านี้เกิดจากการที่ร่างกายมีไขมันมาจนเกิดการสะสมเป็น ‘ตะกัน’ (plaque) ไปเกาะอยู่ทั่วผนังของหลอดเลือด จากนั้นเมื่อไขมันเหล่านี้รวมเข้ากับเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มากัดกินก็จะทำให้เกิดเป็นกลุ่มเซลล์ แต่ไม่สามารถที่จะดูดกลับเข้าไปในร่างกายใหม่ได้ จนต้องฝังตัวอยู่ในผนังหลอดเลือดแทน เมื่อเวลาผ่านไปมีการสะสมของตะกันเป็นจำนวนมากก็จะปริออก หรือแตกตัวทำให้หลอดเลือดพยายามซ่อมแซมตัวเองจนเกิดเป็นลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือด เกิดเป็นการแตกตัวที่หลอดเลือดแขนงเล็กเพิ่มขึ้นอีก เมื่อภาวะนี้เกิดขึ้นกับผู้ป่วยก็จะมีอาการเจ็บหน้าอก ในขั้นร้ายแรงที่สุด หากลิ่มเลือดนี้เข้าไปอุดตันหลอดเลือดขนาดใหญ่ก็อาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้

ำกำนแล้วต้องรักษาศีลด้วย
เหมือนเอาถั่วยชามมาใส่งอง
ใส่อย่างเดียว ไม่ล้างถั่วยล้างชาม ก็ไม่น่าใช้
หลวงปู่ก่อน ญาณธโร



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

