

โรคหัวใจและหลอดเลือด

สร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ(Health Literacy) เกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือดเพื่อให้สามารถดูแลตนเองป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ และสามารถให้การดูแลหรือคำแนะนำกับญาติหรือเพื่อนร่วมงานได้

1. จากภาวะสุขภาพของท่านขณะนี้ ท่านมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหรือไม่ ?

ค้นหาความเสี่ยงของท่าน

การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

1. ในกลุ่มที่มีโรคประจำตัวเบาหวานและความดันโลหิตสูง ประเมินโดยใช้ตารางสี (Color Chart) ดังนี้

วิธีการประเมินโอกาสเสี่ยง

- ขั้นตอนที่ 1 สถานบริการมีบริการตรวจหา cholesterol ในเลือดหรือไม่ ถ้ามีใช้ตารางสีที่ 1 ถ้าไม่มีบริการตรวจหา cholesterol ให้ใช้ตารางสีที่ 2
- ขั้นตอนที่ 2 เลือกตารางว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่
- ขั้นตอนที่ 3 เลือกเพศชาย หรือหญิง
- ขั้นตอนที่ 4 เลือกการสูบบุหรี่ ว่าสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่
- ขั้นตอนที่ 5 เลือกช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	เลือกช่อง
<40-49	40
50-59	50
60-69	60
70 ปีขึ้นไป	70

ขั้นตอนที่ 6 เลือกค่า systolic blood pressure

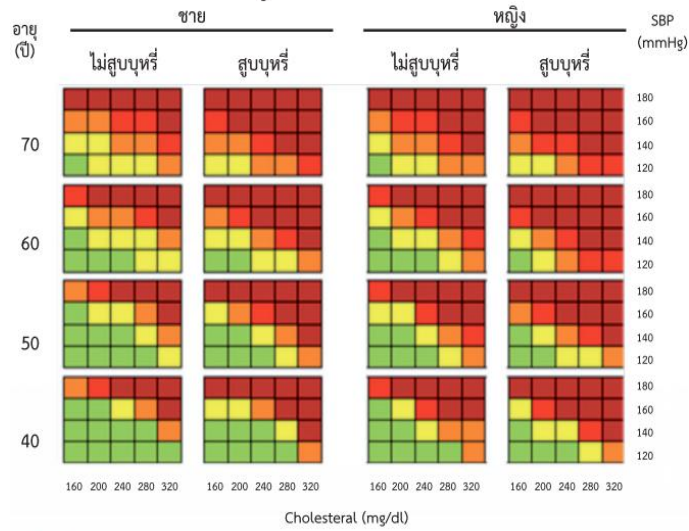
ค่า systolic blood pressure (มม.ปรอท)	เลือกช่อง
<120 - 139	120
140 - 159	140
160 - 179	160
180 ขึ้นไป	180

ขั้นตอนที่ 7 ค่า cholesterol กรณีทราบค่า cholesterol

ค่า cholesterol (มก./ดล.)	เลือกช่อง
<160 - 199	160
200 - 239	200
240 - 279	240
280 - 319	280
320 ขึ้นไป	320

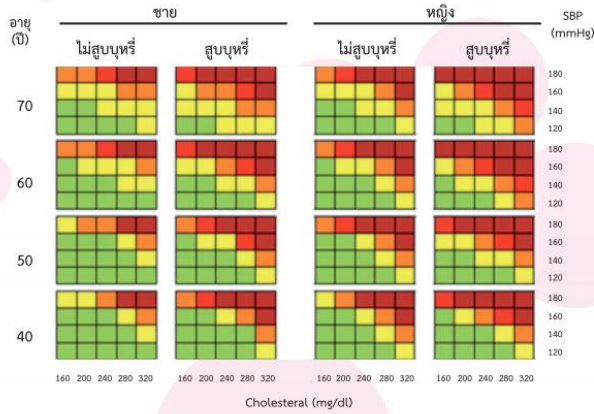
ตารางสีที่ 1 กรณีที่ทราบผล โคเลสเตอรอล (cholesterol) ในเลือด

ผู้ที่ เป็นเบาหวาน



Cholesterol (mg/dl)

ผู้ที่ ไม่เป็นเบาหวาน



Cholesterol (mg/dl)

■ <10% ■ 10- <20 % ■ 20-<30% ■ 30-<40% ■ ≥40%

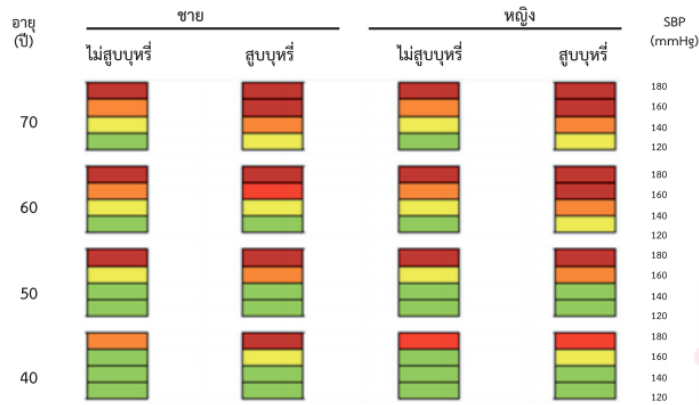
ที่มา : WHO/ISH Risk Prediction Chart for SEAR B,2007

Guidelines for Assessment of Cardiovascular Risk

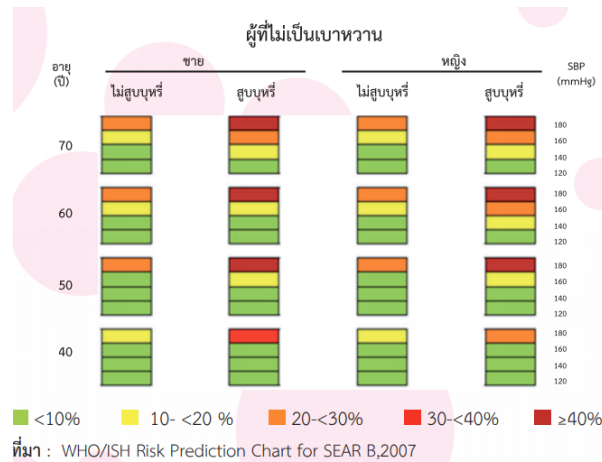
ตารางสีที่ 2 กรณีไม่ทราบผล cholesterol ในเลือดหรือสถานบริการสาธารณสุข

ไม่มีบริการตรวจหา cholesterol ในเลือด

ผู้ที่ เป็นเบาหวาน

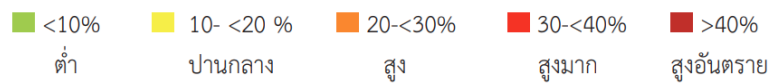


SBP (mmHg)

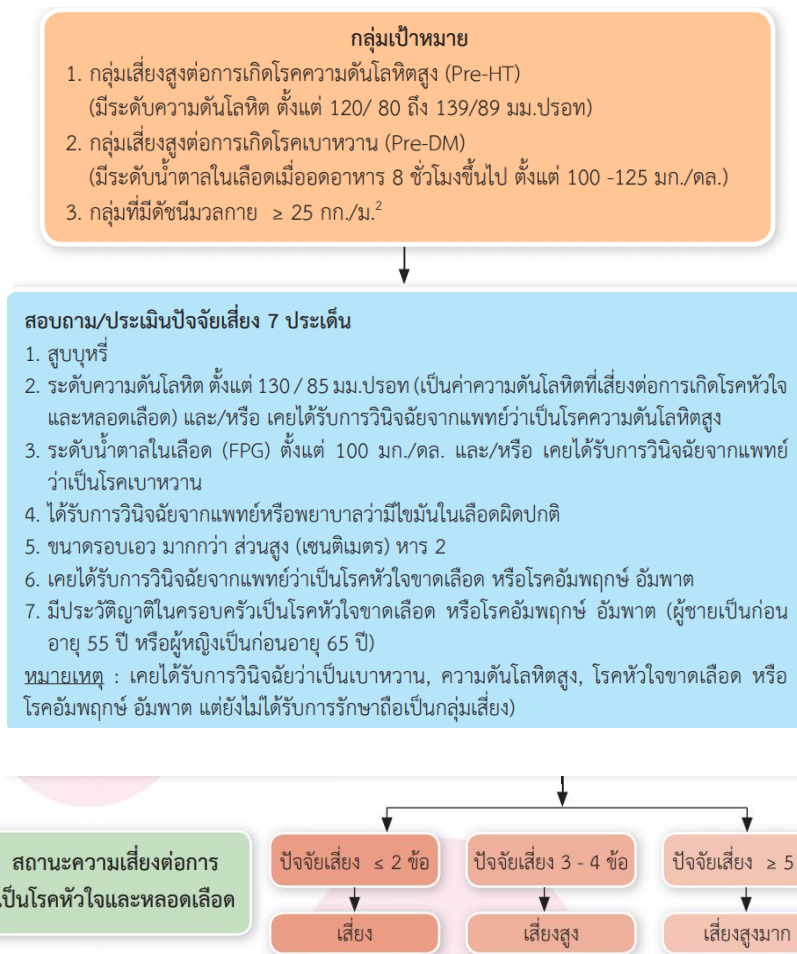


การแปลผลระดับโอกาสเสี่ยง

แถบสีจะบอกถึงโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (myocardial infarction) และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต (stroke: fatal, non-fatal) ใน 10 ปีข้างหน้า



2. ในกลุ่มที่ยังไม่ป่วยแต่เสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (Pre-DM, Pre-HT) และผู้ที่มีภาวะอ้วน



เมื่อทราบความเสี่ยงของท่านว่ามีอะไรบ้างแล้ว ให้

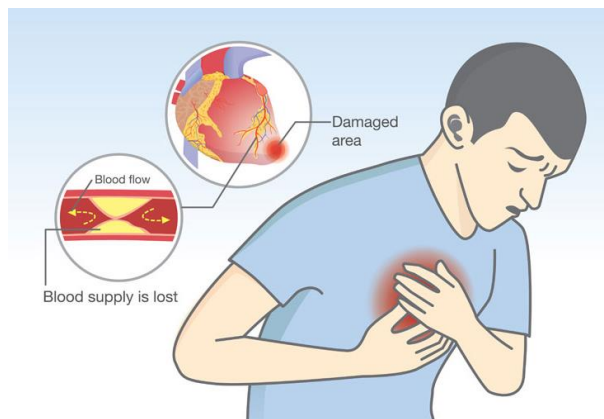
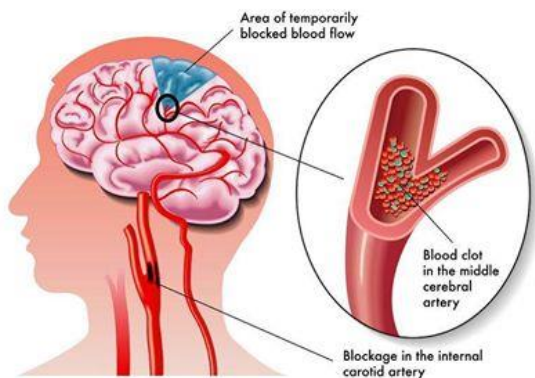
1. กำหนดเป้าหมายว่าท่านสามารถลดปัจจัยเสี่ยงในตัวท่าน ในส่วนใดได้ก่อน-หลัง
2. สร้างขวัญกำลังใจให้กับตัวเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ตั้งเป้าว่าจะลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัม ใน 1 เดือน ถ้าทำได้จะให้รางวัลตัวเอง หรือหาคนให้กำลังใจ สร้างแรงบันดาลใจ
3. กำหนดวันที่ท่านจะเริ่มทำ และลงมือทำ

2. เมื่อท่านมีความเสี่ยงจะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดแล้ว ท่านจะอย่างไร เพื่อป้องกันความเสี่ยงไม่ให้เกิดโรค?

1. ต้องรู้ข้อมูลเรื่องโรค ปัจจัยเสี่ยง และอาการเตือน เพื่อสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้อง
2. มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ/จัดการตนเอง (ต้องทำแรงจูงใจที่เมื่อเสี่ยงสูงมาก คือเสี่ยง 30% ขึ้นไป)
3. มีการบันทึก น้ำหนัก ความดันโลหิต รอบเอว ด้วยตนเอง เพื่อให้ทราบว่าสุขภาพปัจจุบันเราเป็นอย่างไร
4. ถ้าเสี่ยงสูง (ความเสี่ยง 20-30%/เสี่ยง3-4ข้อ) และเสี่ยงสูงมาก (ความเสี่ยง 30% ขึ้นไป/เสี่ยง5ข้อขึ้นไป) ต้องลงทะเบียนเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดเพื่อติดตามใกล้ชิด
5. มีการติดตามประเมินปัจจัยเสี่ยง/การปรับพฤติกรรม ทุก1-3 ด.(กลุ่มเสี่ยงสูงมาก) 3-6 ด.(กลุ่มเสี่ยงสูง) และ 6-12 ด. (กลุ่มเสี่ยงปานกลาง)
6. พบแพทย์เพื่อรับยาเบาหวาน ความดันสูงและไขมันสูง เพื่อให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
7. มีการประเมินโอกาสเสี่ยงจะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ทุก 3-6 ด.(กลุ่มเสี่ยงสูงมาก) 6-12 ด.(กลุ่มเสี่ยงสูง) และ ทุกปี(กลุ่มเสี่ยงปานกลาง)

3. ข้อมูลความรู้ที่ท่านต้องรู้ เพื่อนำมาใช้ดูแลตนเองป้องกันไม่ให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มีอะไรบ้าง

1. โรคหัวใจและหลอดเลือด



- เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากหลอดเลือด ตีบ ตัน หรือ หลอดเลือดแข็งตัว /แตก
- สาเหตุเกิดจากการสะสมของไขมัน โปรตีน และแร่ธาตุในผนังหลอดเลือดจนเกิด การตีบตันและแคบ ทำให้มีความต้านทานการไหลของเลือด หลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น เพราะบางมากขึ้น
- ถ้าเกิดบริเวณหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจจะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้น้อย เกิดโรคหัวใจขาดเลือด หากอุดตันจนเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่ได้ จะเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน หรือหัวใจ ล้มเหลว ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ถ้าเกิดบริเวณหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง จะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย เกิดโรคสมองขาดเลือด หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต

อาการของโรคหัวใจขาดเลือด

- แน่นหน้าอก คล้ายมีของหนักทับหน้าอก
- เจ็บใต้กระดูกด้านซ้าย อาจเจ็บร้าวถึงขากรรไกรและแขนซ้าย อาการเจ็บมักจะสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย
- เมื่อยล้าโดยไม่มีสาเหตุ ที่แขน ที่มือหรือที่ขากรรไกร
- ปวดท้องโดยเฉพาะอาจจะเจ็บหน้าอกร้าวมาบริเวณลิ้นปี่
- หายใจเหนื่อยหรือหอบ หายใจไม่ออก เหนื่อย นอนราบไม่ได้
- เวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม หรือหมดสติ เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ

ลักษณะสำคัญอาการเจ็บหน้าอก

1. ตำแหน่งที่เจ็บ บริเวณหน้าอกด้านหน้า ตั้งแต่ลิ้นปี่ถึงคอ
2. ลักษณะการเจ็บ เจ็บแน่นๆ เจ็บตื้อๆรัดๆ เจ็บรุนแรงในอก
3. เจ็บร้าวอาจจะไม่มีหรือไม่มีก็ได้ ถ้ามี จะมีอาการเจ็บร้าวไปที่แขน คาง ฟัน คอ ไหล่ เป็นต้น
4. อาการเจ็บสัมพันธ์กับการออกกำลังกายหรือภาวะอารมณ์ เช่น กำลังทำงาน กำลังยกของหนัก ตื่นเต้น โกรธ เป็นต้น
5. ระยะเวลาที่เจ็บบอก นานประมาณ 30 วินาที ถึง 15 นาที
6. อาการอื่นร่วม อาจจะมีหรือไม่มีก็ได้ ถ้ามี จะมีอาการเหนื่อยหอบ ใจสั่น เหงื่อออก เวียนหัว หน้ามืด คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น

อาการเตือนของโรคสมองขาดเลือด

☀️ สัญญาณอันตรายของโรค ☀️

B	E	F	A	S	T
					
การทรงตัว เวียนศีรษะ บ้านหมุน ทรงตัวไม่ได้ เจ็บพลัน	การมองเห็น เห็นภาพซ้อน มองเห็นครึ่งซีก หรือตามัวข้างเดียว เจ็บพลัน	ใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว / หลับตา ไม่สนิท เจ็บพลัน	แขน/ขา อ่อนแรง หรือชาครึ่งซีก เจ็บพลัน	พูดลำบาก หรือพูดไม่ออก เจ็บพลัน	เวลา หากพบอาการผิดปกติ ให้รีบนำผู้ป่วย ส่งโรงพยาบาลทันที

เมื่อพบว่าท่านมีอาการดังกล่าวข้างต้นต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที ยิ่งเร็วยิ่งรอดยิ่งปลอดภัย ต้องไปโรงพยาบาลภายใน 3 ชั่วโมง เพื่อให้ยาได้ทันเวลา ลดความพิการจากโรคได้

2. เคล็ดลับการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยง โดยใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส.

ให้กำลังใจตัวเอง ด้วยการถามคำถามและให้คำตอบกับตัวเองว่า “ทำไมท่านถึงต้องป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด” “ท่านป้องกันตนเองไม่ให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดเพื่อใคร” ทบทวนคำถามเหล่านี้กับตัวเองทุกสัปดาห์จะช่วยให้คุณมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามแผนของท่าน

2.1 อ อาหาร

- ฝึกนิสัย “ชิมก่อนเติม กินอาหารรสชาติพอดี” น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน เกลือโซเดียมไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน และไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

- กินอาหารครบทุกหมู่อย่างน้อยให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย และสมดุลกับการออกแรงในแต่ละวัน
- กินอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่จำเจ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ที่รสไม่หวาน รับประทานผักสด มื้อละ 2 ฝ่ามือพูน หรือ ผักสุกมื้อละ 1 ฝ่ามือพูน ผลไม้ไม่หวานจัด 15 คำต่อวัน หรือรับประทาน ผัก ผลไม้อย่างน้อยครั้งก็โลกริมต่อวัน
- ผู้ที่กินยาลดไขมันอยู่ ให้กินไข่วัน 2 ถึง 3 ฟองต่อสัปดาห์
- ลดกินของมัน ของทอด อาหาร เครื่องดื่มที่มีไขมันสูง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชูกำลัง
- งดกินเบเกอรี่เช่น คุกกี้ เค้ก เฟรนช์ฟรายด์ หรือของทอดซ้ำ ซึ่งมีกรดไขมัน
- ไม่เติม น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว กะปิ ผงชูรส ของสำเร็จรูป
- กินอาหาร เครื่องดื่มสด แทนอาหารเครื่องดื่มสำเร็จรูป



2.2 อ. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย ความทนทานของหัวใจ ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดไขมันในเลือด ส่งเสริมกระบวนการใช้น้ำตาลลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ช่วยลดความดันโลหิต ลดความเครียด (เพิ่มระดับเอนดอร์ฟิน)

การออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง อายุยืนยาวชะลอความชรา

- เริ่มต้นด้วยการเดินเบาๆ 5 นาที(หรือออกกำลังกายอย่างอื่นที่คุณชอบ) เกือบทุกวันของสัปดาห์ อย่างช้าๆเพิ่มเวลามากขึ้นจนกระทั่งคุณทำได้ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ถ้าต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกายต่อเนื่องวันละ 45 นาทีขึ้นไป
- ก่อนออกกำลังกายให้อุ่นร่างกาย (Warm Up) ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที
- หลังออกกำลังกายควรทำให้ร่างกายเย็นลง (Cool down) เป็นระยะผ่อนคลายเป็น 5-10 นาที
- ข้อพึงระวัง หากขณะออกกำลังกายมีอาการใจสั่น แน่นหน้าอกและปวดร้าวไปที่แขน ไหล่ คอซีกซ้าย หายใจลำบากหรือหายใจตั้งวัด ให้หยุดออกกำลังกายและรีบไปพบแพทย์
- การเดิน เป็นวิธีออกกำลังกายที่ง่ายและปลอดภัยที่สุด เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย
- สำหรับท่านที่อ้วน ควรลดน้ำหนักโดยลดพลังงานจากการรับประทานอาหาร และมาเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น



2.3 อ. อารมณ์ อารมณ์ผ่อนคลาย ไม่เครียด

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมดังนี้

- ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงงาหวานอน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาผิดปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นหวัดบ่อย เป็นต้น

- ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวลคิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย หงุดหงิดโกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า สิ้นหวัง หมดความสนุกสนาน เป็นต้น
- ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้นอนหลับ ใจู้จู้ขึ้น ขวนทะเลาะกับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผมกัดเล็บ เจ็บขริม เก็บตัว เป็นต้น

การผ่อนคลายความเครียด

เมื่อรู้สึกเครียดต้องมีวิธีผ่อนคลายความเครียด หลากหลายวิธีที่เหมาะสมกับเรา ตามที่ชอบและถนัด ได้แก่

- นอนหลับพักผ่อน
- ออกกำลังกาย เดินแอโรบิก รำมวย ไทเก๊ก โยคะ เป็นต้น
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ อ่านบทกลอน
- ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ สะสมสิ่งที่ชอบ ถ่ายรูปปลูกต้นไม้ แต่งบ้าน เล่นกับสัตว์เลี้ยง จัดห้อง จัดอัลบั้ม
- เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต
- พูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อน
- ไปช้อปปิ้ง เสริมสวย ไปท่องเที่ยว

สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียดอย่าทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่นสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบกินจิบ ฯลฯ เพราะจะทำให้เสียสุขภาพ เสียเวลา เสียทรัพย์สิน เกิดปัญหาต่างๆกับชีวิตได้



2.4 ส. ลดดื่มสุรา

ให้คำแนะนำถึงผลเสียของสุรา : ผู้ดื่มประจำทุกวันในปริมาณ 20.0 – 39.9 กรัมของแอลกอฮอล์ บริสุทธิ์ หรือเทียบเท่าปริมาณเบียร์ ประมาณ 1 -2 ขวดต่อวัน จะมีความเสี่ยงต่อโรคตับแข็ง มะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งปาก และช่องปาก ความดันโลหิตสูง สมรรถภาพทางเพศลดลงจากการสร้างฮอร์โมนเพศหญิงสูง (Estrogen) ฯลฯ มากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม

เคล็ดลับในการเลิกสุรา :

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิกสุรา
2. ตั้งใจว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร
3. ลดปริมาณการดื่มทีละน้อย โดยตั้งเป้าลดการดื่มลงให้น้อยลง
4. เลือกว่าวันที่จะลด หรือเลิกสุรา
5. หลีกเสี่ยงจากสถานที่ที่เคยดื่ม และเพื่อนๆ ที่ร่วมดื่ม
6. ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือดนตรี
7. หยุดความคิดที่จะดื่มเพื่อเข้าสังคม

8. ฝึกพูดปฏิเสธการดื่มสุรา
9. ฟังตน ฟังธรรม (ศาสนา) ออกกำลังกาย สร้างความสุขให้กับตัวเอง ทดแทน “ความสุขที่คุณดื่มได้” หาที่พึ่งทางใจ กำลังใจจากคนรอบข้าง
10. อย่าท้อแท้แม้ว่าครั้งแรกไม่ประสบความสำเร็จ ให้พยายามต่อไป และอาจปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น สายด่วนยาเสพติด สถาบันธัญญารักษ์ โทร.1165 สายด่วนเลิกเหล้า 023791020 และโรงพยาบาลทั่วประเทศ

2.5 ส. ไม่สูบบุหรี่

ให้คำแนะนำถึงผลเสียของบุหรี่กับสุขภาพ :

1. ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ หลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจขาดเลือด
2. ผลต่อระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง ปอดอุดตันเรื้อรัง
3. ผลต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ มะเร็งหลอดอาหาร แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก
4. โรคในช่องปาก ได้แก่ มีคราบหินปูนฝังแน่นที่ฟัน เกิดกลิ่นปาก ฟันเหลือง
5. มีความสัมพันธ์กับการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
6. ผลต่อทารกในครรภ์

เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิกบุหรี่
2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร
3. เลือกวันที่จะเลิกสูบบุหรี่
4. ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เช่น บุหรี่ และไฟแช็ค
5. ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็ง เมื่อมีอาการหงุดหงิด
6. ตัดความเคยชิน หรือกิจกรรมว่าง ที่มีจะทำร่วมกับการสูบบุหรี่
7. คุมอาหารด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้มากกว่าเดิม
8. ฟังตน ฟังธรรม (ศาสนา) ออกกำลังกาย สร้างความสุขให้กับตัวเอง ทดแทน “ความสุขที่คุณสูบบุหรี่ได้” หาที่พึ่งทางใจ กำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้
9. เตือนตนเองอยู่เสมอว่า “คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว”
10. อย่าท้อถอยเมื่อทำไม่สำเร็จให้พยายามต่อไป และปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ 1600



บรรณานุกรม

- กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2557). **คู่มือประเมินและจัดการความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (ม.ป.ป.). **แนวทางการประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

WHO/ISH Risk Prediction Chart for SEARB, 2007.