

5

ความเชื่อผิดๆ ที่คิดว่าไม่เป็น “โรคหัวใจ”



ตรวจหาโรคหัวใจขาดเลือด ด้วยการเดินบนสายพาน

ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ
โรงพยาบาลลานนา

ตรวจวินิจฉัยโรคหัวใจ
ทำบอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ
ภายใน 90 นาที



จริงหรือไม่ ?

ออกกำลังกายแล้ว ไม่ใช่โรคหัวใจ...

Q ไช้ข้อเท็จจริง

การออกกำลังกาย จะช่วยลดการเกิดโรคหัวใจ ช่วยให้หัวใจแข็งแรง เลือดสูบฉีดได้ดี แต่ไม่ได้ปลอดภัยจากการเป็นโรคหัวใจ ยังมีผู้ป่วยอีกหลายคนเสียชีวิตในขณะที่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะกระตุ้นให้หัวใจทำงานหนัก ในผู้ป่วยที่เคยเป็นโรคหัวใจมาก่อน โอกาสในการเสียชีวิตจากโรคหัวใจ ขณะออกกำลังกาย ก็เป็นไปได้สูง

A คำแนะนำ

ยิ่งออกกำลังกายหนัก ออกกำลังกายบ่อยๆ ยิ่งต้องตรวจสอบสมรรถภาพหัวใจ ด้วยการเดินบนสายพาน (EST) เพื่อหาโรคหัวใจที่ซ่อนอยู่ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง





จริงหรือไม่ ?

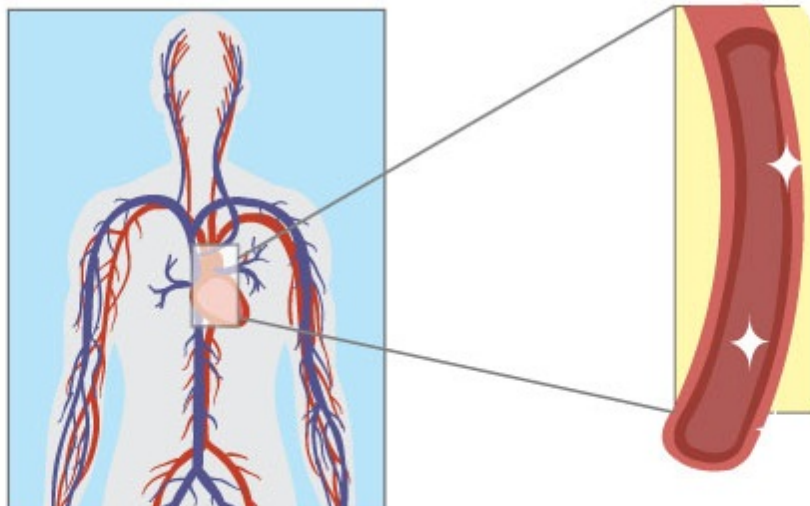
ไขมันในเลือดก็ไม่สูง ไม่เป็นโรคหัวใจ...

Q ไชข้อเท็จจริง

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ไม่จำเป็นต้องไขมันในเลือดสูงทุกราย โรคหลอดเลือดหัวใจนั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิเช่น ผนังหลอดเลือดหัวใจหด ตีบ ตัน แคลเซียม หรือหินปูนในหลอดเลือด รวมทั้งไขมันในเลือดสูง แต่การที่มีไขมันในหลอดเลือดสูง จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้สูงกว่าคนทั่วไปเท่านั้นเอง

A คำแนะนำ

แม้ในตอนนี้อายุยังแข็งแรงดี ไขมันก็ไม่สูงเกินมาตรฐาน แต่ทางที่ดีแนะนำให้มาพบแพทย์เฉพาะทางโรคหัวใจ เพื่อควบคุมไม่ให้ไขมันในเลือดสูงไปกว่านี้ หรือท่านใดที่มีระดับไขมันปกติ แต่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ควรตรวจสมรรถภาพหัวใจ ด้วยการเดินบนสายพาน (EST) 1 ครั้ง ทุก 1 – 2 ปี เพื่อค้นหาอาการของโรคหัวใจที่อาจเกิดขึ้น





จริงหรือไม่ ?

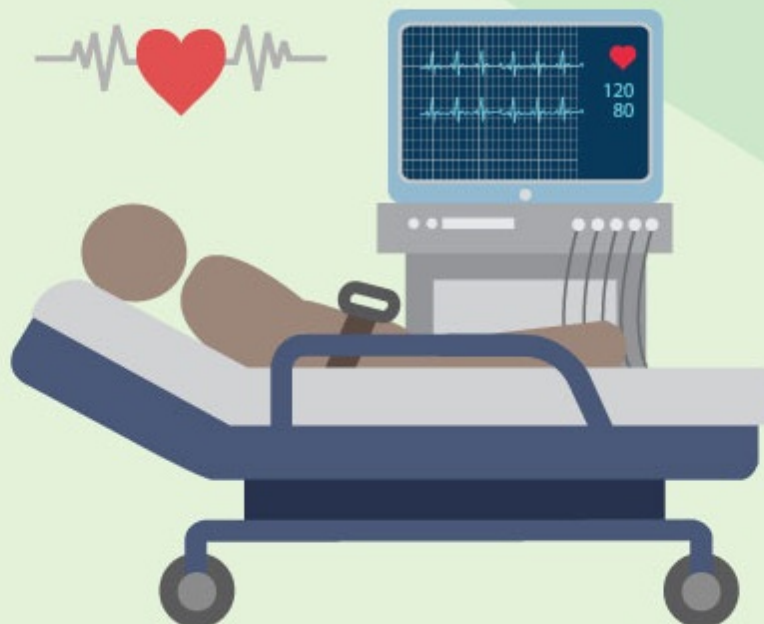
ผลตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) ปกติ
ไม่เป็นโรคหัวใจ

Q ไชข้อเท็จจริง

การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) เป็นการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะปกติ ว่ามีความผิดปกติหรือไม่ ? ผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบอยู่แล้ว การมาตรวจ EKG จะพบว่าปกติถึงร้อยละ 70 ทั้งๆ ที่เขาเหล่านั้นป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจขาดเลือด

A คำแนะนำ

EKG นั้นตรวจขณะที่ร่างกายพักอาจมีข้อผิดพลาดในการค้นหาโรคหัวใจที่ซ่อนอยู่ การตรวจเช็คหัวใจของเราขาดเลือดหรือไม่ ควรตรวจในขณะที่หัวใจได้ออกแรง หรือตอนที่ออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นให้หัวใจได้ทำงานหนัก นั่นคือการตรวจด้วยการเดินบนสายพาน (EST)





จริงหรือไม่ ?

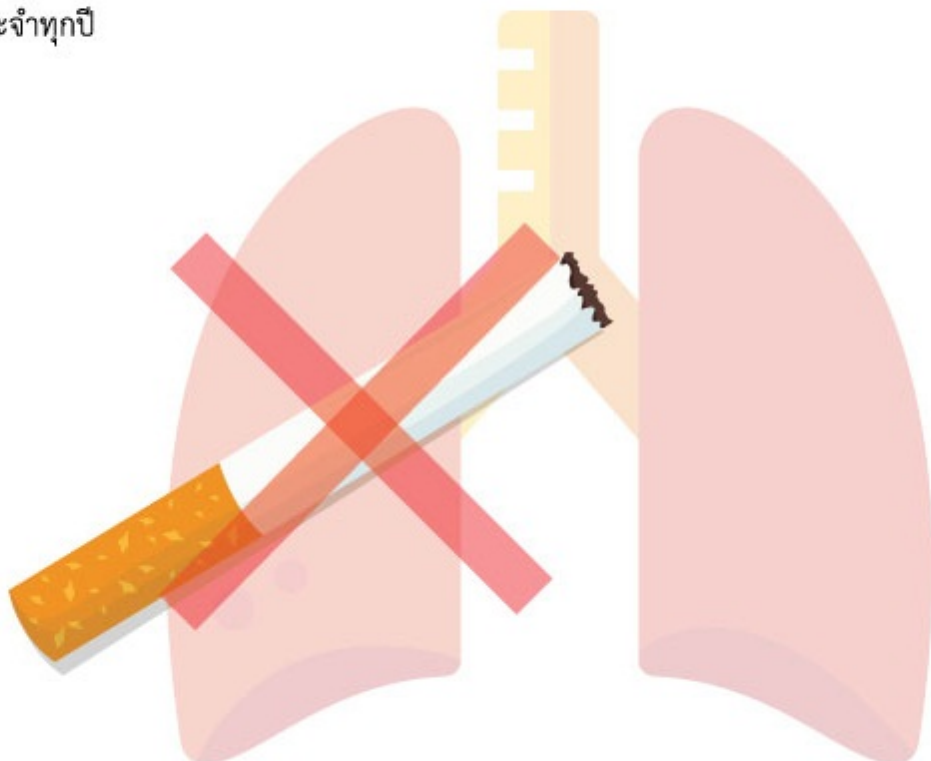
เลิกสูบบุหรี่แล้ว ห่างไกลโรคหัวใจ

Q ไชข้อเท็จจริง

กลุ่มผู้สูบบุหรี่จะมีโอกาส หรือความเสี่ยง ต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด มากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ถึง 2.4 เท่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูบบุหรี่ที่เป็นโรคความดันเลือดสูง หรือมีไขมันในเลือดสูง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดถึง 1.5 เท่า แต่หากผู้สูบบุหรี่นั้นเป็นทั้งความดันเลือดสูง และไขมันในเลือด จะเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 8 เท่าของคนทั่วไป

A คำแนะนำ

การเลิกสูบบุหรี่ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ การเลิกบุหรี่ยังลดอัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 50 ในปีแรก แต่อัตราเสี่ยงจะลดลงเท่าคนปกติ เมื่อหยุดบุหรี่ยังแล้ว 15 ปี ดังนั้นผู้ที่สูบบุหรี่ หรือเคยสูบบุหรี่มาก่อน ควรได้รับการตรวจสอบสมรรถภาพหัวใจด้วยการเดินบนสายพาน (EST) เป็นประจำทุกปี





จริงหรือไม่ ?

ไม่เคยเจ็บหน้าอก ไม่เป็นโรคหัวใจ

Q ไชยข้อเท็จจริง

อาการเจ็บหน้าอก เป็นอาการที่บ่งว่ากล้ามเนื้อหัวใจนั้นขาดเลือด สำหรับคนที่มีภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบแต่กล้ามเนื้อหัวใจยังไม่ขาดเลือด ก็อาจจะยังไม่มีอาการให้เห็น ฉะนั้นแล้ว อย่ารอให้มีอาการ เพราะหากมีอาการหรือกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเมื่อไหร่ ก็จะทำให้หัวใจทำงานผิดปกติ ทำให้มีโอกาสเสียชีวิตจากโรคนี้ได้สูง เช่นกัน โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวาน แม้กล้ามเนื้อหัวใจอาจมีเลือดมาเลี้ยงไม่พอ ก็อาจไม่มีอาการเพราะเส้นประสาทเสื่อมจนไม่มีอาการออกมาให้เห็น

A คำแนะนำ

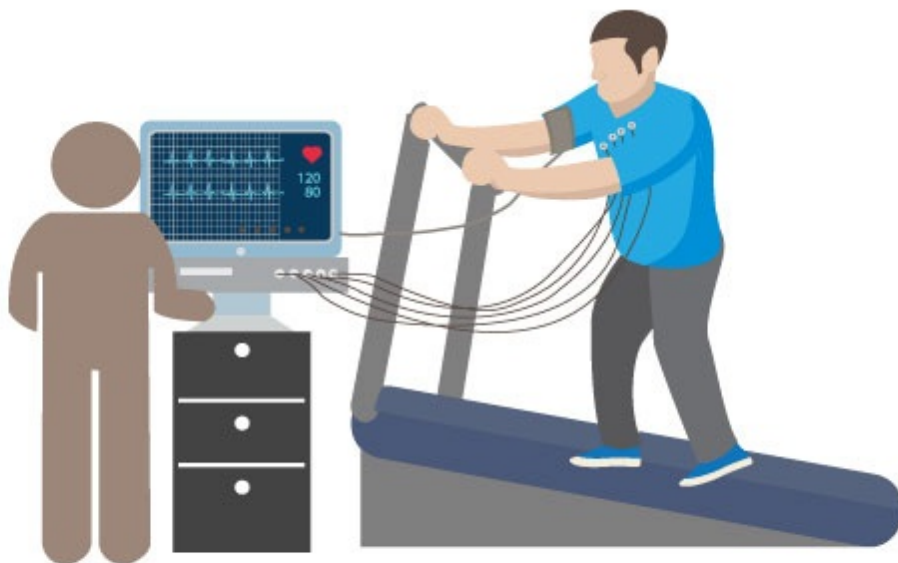
อย่ารอให้มีอาการเจ็บหน้าอก หรือความผิดปกติ ควรมาพบแพทย์โรคหัวใจเพื่อตรวจเช็คสุขภาพหัวใจเป็นประจำทุกปี ด้วยการตรวจสมรรถภาพหัวใจด้วยการเดินบนสายพาน (EST) โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป และผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน



การตรวจหาโรคหัวใจขาดเลือด ด้วยการเดินบนสายพาน (Exercise stress Test : EST) คืออะไร ?

การตรวจหาโรคหัวใจขาดเลือด โดยให้ผู้ป่วยออกกำลังกายด้วยวิธีเดินบนสายพาน เป็นการทดสอบว่า ในขณะที่ออกกำลังกายแล้วจะเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดขึ้นหรือไม่

หากผู้ป่วยมีภาวะของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบตันอยู่ ก็จะทำให้มีเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ไม่เพียงพอ ซึ่งแพทย์จะทราบได้จากการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะเดินบนสายพาน ซึ่งลักษณะอย่างนั้นในภาวะปกติ เราจะมองไม่เห็นจากการตรวจกราฟหัวใจ (EKG) หรือบางรายก็ไม่มีอาการ ทั้งๆที่มีลักษณะของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ซึ่งคนที่ไม่รู้ตัวมักคิดว่าตนเองแข็งแรงดี พอมีอาการโรคหัวใจกำเริบก็สายเกินไปเสียแล้ว ดังนั้นควรตรวจทุก 1-2 ปี สำหรับในรายที่มีปัจจัยเสี่ยง



www.lanna-hospital.com

LANNA HOSPITAL

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

ศูนย์บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ
โรงพยาบาลลานนา



โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

1 ถนนสุขเกษม แขวงนครพิงค์
ตำบลป่าตัน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
โทรศัพท์ : 052-134-777
โทรสาร : 052-134-789



LINE ID : @lannahospital

E-mail : lanna@lanna-hospital.com  www.facebook.com/lannahospital