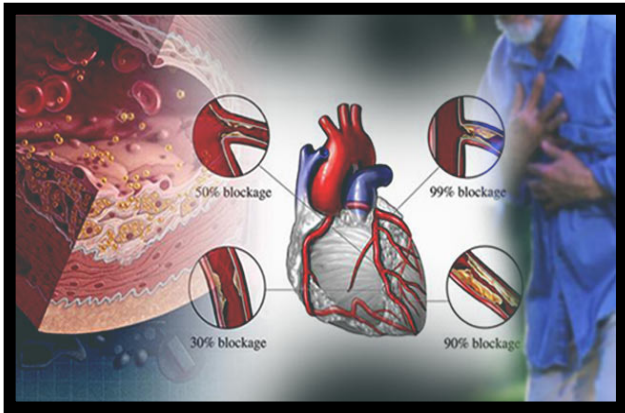


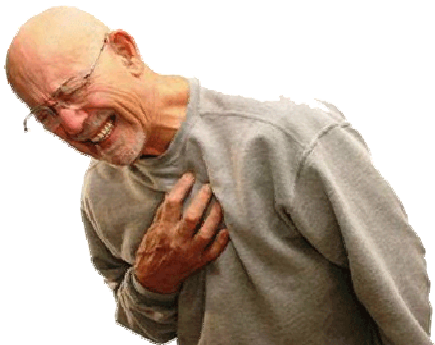
## โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจ คือ ภาวะที่กล้ามเนื้อหัวใจ ได้รับเลือดไม่เพียงพอ มีการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ เนื่องจากมีไขมันสะสมในผนังด้านในของหลอดเลือด และทำให้หลอดเลือดแข็งตัวหรืออาจเกิดจากเกร็ดเลือดและลิ่มเลือดอุดตัน เป็นผลให้หลอดเลือดตีบแคบลงหรืออุดตัน



## อาการของโรค

มักพบว่ามีอาการเจ็บหน้าอกหรือจุกแน่นกลางหน้าอกหรือลิ้นปี่ เหมือนมีอะไรมากดทับหน้าอกหรือถูกบีบรัด อาจมีร้าวไปไหล่ แขน คอ กรามและหลัง อาจมีเหงื่อออก ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย หรืออาจมีการจุกแน่นท้อง คล้ายโรคกระเพาะ หรืออาหารไม่ย่อย อาการเหล่านี้จะทุเลาลงหลังจากนั่งหรือนอนพัก



## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

1. ผู้ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือหญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป หรือวัยหมดประจำเดือน
2. ผู้มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ
3. ความดันโลหิตสูง
4. ไขมันในเลือดสูง
5. โรคเบาหวาน
6. ขาดการออกกำลังกาย
7. บุคลิกภาพชนิดเจ้าอารมณ์ โกรธ โมโหง่าย เครียดเป็นประจำ
8. การสูบบุหรี่



## การตรวจวินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจ

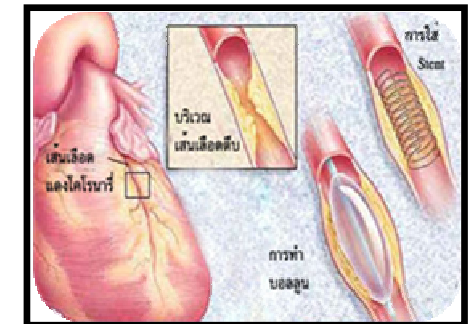
- ✚ การซักประวัติโดยละเอียด และตรวจร่างกาย
- ✚ การตรวจระดับเอนไซม์ในเลือด
- ✚ ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
- ✚ การถ่ายภาพรังสีของทรวงอก
- ✚ การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะออกกำลังกาย
- ✚ การตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง
- ✚ การตรวจวินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ความเร็วสูง
- ✚ การตรวจสวนหัวใจ หรือการตรวจหลอดเลือดหัวใจด้วยการฉีดสี

## การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ

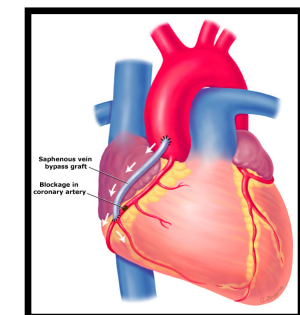
- \* การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำรงชีวิต (Lifestyle Modification)



- \* การรักษาด้วยยา (Medications Therapy)
- \* การขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูน หรือการใส่ขดลวด (PTCA/ Stent)



- \* การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Artery Bypass grafting หรือ CABG)



10 บัญญัติปฏิบัติตนพ่นโรคหัวใจ



Ischemic Heart Disease  
โรคหลอดเลือดหัวใจ



บัญญัติข้อที่ 1

“ออกกำลังกายเป็นประจำ”



บัญญัติข้อที่ 2

“เลิกรับน้ำหนักเกิน”



บัญญัติข้อที่ 6

“รักษาระดับความดันโลหิต”



บัญญัติข้อที่ 7

“ควบคุมระดับไขมัน”



บัญญัติข้อที่ 3

“ต้องกินผลไม้และผัก”



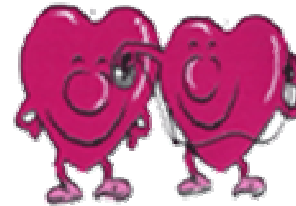
บัญญัติข้อที่ 4

“อย่าปล่อยให้เครียดมากเกินไป  
รักษาใจให้สงบสบายจิตใจ”



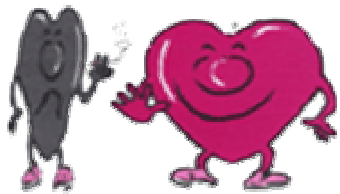
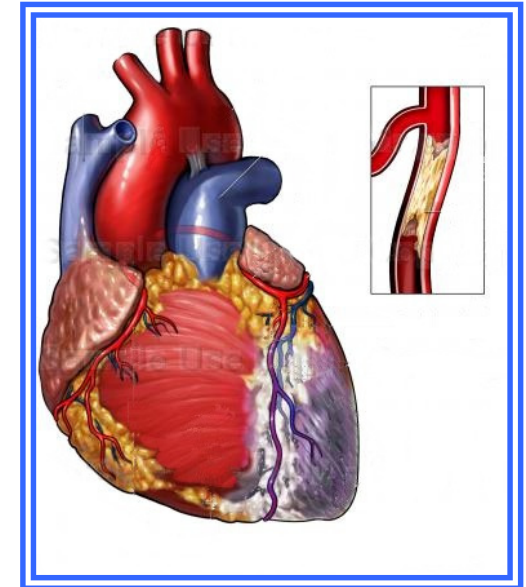
บัญญัติข้อที่ 8

“อย่าสูบบุหรี่”



บัญญัติข้อที่ 9

“ตรวจสุขภาพหัวใจตามกาล”



บัญญัติข้อที่ 5

“อย่าเร่งรัดทำลายชีวิต  
เพราะติดยา (บุหรี่)”



บัญญัติข้อที่ 10

“ใส่ใจดูแลหัวใจของตน”

จัดทำโดย  
หน่วยสุขศึกษา  
กองการพยาบาล รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.

เนื้อหาโดย : ศูนย์ป้องกันและพัฒนาการรักษาโรคหัวใจ  
รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.