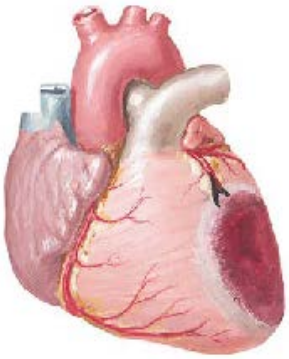
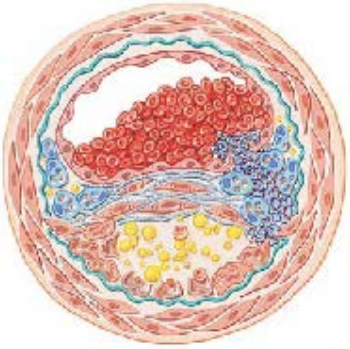
Coronary Artery Disease โรคหลอดเลือดหัวใจ



หัวใจสูบฉีดเลือดที่อุดมด้วยออกซิเจนผ่านหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย เลือดนำออกซิเจนและสารอาหารอื่น ๆ ที่ร่างกายต้องการ โรคหลอดเลือดหัวใจ เกิดจากไขมันสะสมที่ชั้นในของหลอดเลือดหัวใจ เซลล์โลหิตเหล่านี้อยู่ภายนอกหัวใจและนำเลือดไปสู่หัวใจกล้ามเนื้อหัวใจนั่นเอง คราบไขมันเหล่านี้อาจก่อตัวขึ้นในช่วงวัยรุ่นและค่อยๆ หนาขึ้นและขยายใหญ่ขึ้นตลอดชีวิต การหนาตัวนี้เรียกว่าatherosclerosis(ภาวะหลอดเลือดแข็ง)ทำให้หลอดเลือดแดงตีบตันและสามารถลดหรือปิดกั้นการไหลเวียนของเลือดไปยังหัวใจได้



ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง ความดัน (ความดันโลหิตสูง), การไม่เคลื่อนไหวเป็นเวลานาน การสูบบุหรี่ โรคอ้วน เบาหวานและประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจ

อาการ

ถ้าเลือดขนออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจน้อยเกินไป อาการเจ็บหน้าอกเรียกว่าโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเกิดขึ้น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบโดยทั่วไปอธิบายว่า มีอาการแน่นๆ รัดๆบริเวณอก แต่อาการแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล การตีบของหลอดเลือดทั้งหมดทำให้โรคหัวใจกำเริบได้ และก่อความเสียหายต่อกล้ามเนื้อหัวใจ อาการของ CAD ขึ้นอยู่กับว่าโรคจะรุนแรงของโรค บางคนที่มี CADไม่มีอาการ มีอาการเจ็บหน้าอกเล็กน้อย และบางรายมีอาการแน่นหน้าอกรุนแรงขึ้น อาการอื่น ๆ ได้แก่ หนักๆแน่นๆและความกดดันในหน้าอก ปวดแขน ไหล่ กราม คอ หรือหลัง หายใจถี่ และคลื่นไส้

วินิจฉัย

แพทย์ทำการซักประวัติ ตรวจร่างกายและการตรวจเลือด การทดสอบอื่น ๆ ได้แก่ คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG หรือ EKG) ซึ่งบันทึกการเต้นของหัวใจ stress test (เรียกอีกอย่างว่าลู่วิ่งหรือทำ ECG ขณะออกกำลังกาย) แพทย์อาจ nuclear scanning ซึ่งใช้สีย้อมกัมมันตภาพรังสีเพื่อ

แสดงส่วนที่แข็งแรงและเสียหายของหัวใจ เอ็กซ์เรย์ของหลอดเลือดแดง (Coronary angiography) โดยการสอดท่อ flexible tube ที่เรียกว่า catheter จากเส้นเลือดในบริเวณขาหนีบและนำเข้าสู่หัวใจ) สามารถทำได้หากการทดสอบ stress test หรืออาจ nuclear scanning เพยให้เห็นหลอดเลือดแดงโคโรนารีอุดตัน

การรักษา

การควบคุมปัจจัยเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและรักษา CAD การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ลดน้ำหนัก (ถ้าน้ำหนักเกิน) ตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดี เลิกบุหรี่ ควบคุมน้ำตาลในเลือด (กลูโคส) หากเป็นเบาหวาน และลดความดันโลหิต ยามักจะกำหนดให้ลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล และเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดหัวใจ หากเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบขั้นรุนแรงอาจต้องผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจตีบขยายหลอดเลือดแดง ซึ่งอาจรวมถึงการใช้ stent (อุปกรณ์พิเศษในการเปิด artery) ในบางกรณีแพทย์อาจแนะนำการผ่าตัดบายพาสซึ่งนำหลอดเลือดจากส่วนอื่นของร่างกาย (เช่น ขา) ใช้สร้างเส้นทางใหม่รอบ ๆ บริเวณที่ตีบของหลอดเลือดแดง

ควรไม่ควร

✓กินอาหารเพื่อสุขภาพ อุดมไปด้วยผลไม้ ผัก และผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันรวมน้อยกว่า กินยาตามแพทย์สั่ง

✓ลดการบริโภคโซเดียมให้น้อยกว่า 2400 มก. ต่อวัน

✓ออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นประจำ เช่น เดินเร็ว (อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เกือบทุกวันในสัปดาห์)เท่าที่ปรึกษากับแพทย์เท่าที่ร่างกายสามารถทำได้

✓-ควบคุมให้น้ำหนักตัวปกติ ห้ามสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

×อย่าออกแรงมากเกินไปและหลีกเลี่ยงความหนาวเย็นและความเครียด

อ้างอิงข้อมูล : Fred Ferri.(2011).Ferri's Netter Patient Advisor.Retrived April 29, 2019, from www.netterreference.com