



ผู้ที่สูบบุหรี่หรือมีความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือระดับคอเลสเตอรอลสูงมีแนวโน้มที่จะมีอาการหัวใจวาย หรือ กล้ามเนื้อหัวใจตาย (MIs) ใน MIs กล้ามเนื้อหัวใจได้รับบาดเจ็บหรือตายเมื่อได้รับเลือดออกซิเจนไม่เพียงพอเพราะหลอดเลือดอุดตัน



## stress Tests and Nuclear Imaging

การทดสอบ Stress tests และการถ่ายภาพนิวเคลียร์สามารถช่วยค้นหาโรคหัวใจขาดเลือดได้ บ่งบอกปัญหาหัวใจในอนาคตได้ การทดสอบ stress testing โดยใช้ลู่วิ่งหรือจักรยานเป็นหนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดการทดสอบการทำงานของหัวใจ คนที่ทำ stress testing ไม่ได้ก็ให้ใช้ยา (adenosine หรือ dipyridamole) เพื่อกระตุ้นหัวใจ การถ่ายภาพ Nuclear รวมถึงการถ่ายภาพของกล้ามเนื้อหัวใจตายเช่น SPECT (เอกซเรย์คอมพิวเตอร์แบบปล่อยฟิสิกส์) SPECT (สามารถมองเห็นการไหลเวียนของเลือดไปยังผนังหัวใจ) PET และ MUGA scanning หรือที่เรียกว่า radionuclide angiography (RNA)



## การเตรียมตัวเพื่อทำ Stress Tests

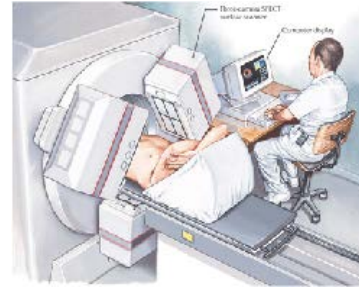
การทดสอบ nuclear stress จะแม่นยำและสะดวกกว่าอาหารแข็ง นิโคติน คาเฟอีน แอลกอฮอล์ และยาบางชนิด ถูกจำกัดก่อนการทดสอบ ใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่ใส่สบาย



## การตรวจ Stress Tests

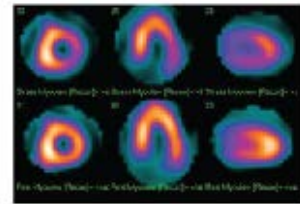
ระหว่างการออกกำลังกายบนลู่วิ่ง ความเร็วและมุมเอียงคือเพิ่มขึ้นช้า ๆ จนกระทั่งหัวใจมีความเครียดเพียงพอตามที่แพทย์โรคหัวใจเป็นผู้กำหนดในระหว่างการทดสอบ ภาพจากออกกำลังกายแสดงการไหลเวียนของเลือดไปยังหัวใจในช่วง“ความเครียด”จากการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยให้เห็นกระแสเลือดด้วยขณะพัก ภาพเหล่านี้นำมาเปรียบเทียบกับเพื่อดูว่า หัวใจทำงานได้ดีแค่ไหน ในการทดสอบการถ่ายภาพด้วยภาพนิวเคลียร์ จะมีการ

แสดงสถานะย่อยของกัมมันตภาพรังสีจำนวนเล็กน้อยที่เรียกว่าตัวติดตาม (เช่น แกลเลียมหรือเซสตามิบี) เข้าสู่ร่างกาย ซึ่งปลอดภัยและไม่มีผลข้างเคียง พิเศษ กล้องค้นหาตัวติดตามและถ่ายภาพระหว่างออกกำลังกายและขณะพักพ่อน. ด้วยภาพเหล่านี้ คอมพิวเตอร์จะวัดการไหลเวียนของเลือดผ่านหัวใจ หากกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติจากการได้รับเลือดไม่เพียงพอ



### ความเสี่ยง Stress Tests

ความเสี่ยงของการออกกำลังกายบนลู่วิ่งหรือจักรยานมีน้อย ภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ อาการเจ็บหน้าอก เป็นลม ปวดเกร็งกล้ามเนื้อ และเลือดความดันที่สูงเกินไป ความเสี่ยงจากการได้รับรังสีน้อย . Thallium stress testsทำให้เกิดความผิดปกติของจังหวะของหัวใจ ปัญหาการหายใจและพื่นและพื่น Exercise stress testsการทดสอบไม่แม่นยำในวัยรุ่นหรือวัยกลางคนในคนที่ไม่มีอาการโรคหัวใจ การทดสอบเหล่านี้ยังไม่ถูกต้อง 100% ในการตรวจหาหรือวินิจฉัยโรคหัวใจ



### ควรไม่ควร

- ✓ ควรเข้าใจปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจ และพูดคุยกับแพทย์หรือสูตินรีแพทย์เกี่ยวกับสุขภาพหัวใจ
- ✓ ห้ามสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะหรือไม่เลย
- ✓ ควรตรวจความดันโลหิตและระดับคอเลสเตอรอลเป็นประจำ กินอาหารไขมันต่ำผลไม้และผัก
- ✓ ลดน้ำหนักหากคุณมีน้ำหนักเกิน. ออกกำลังกายเท่าที่แพทย์ให้คำแนะนำ
- ✓ ควรพบแพทย์เป็นประจำ รับพบแพทย์หากอาการแย่ลงเช่นหายใจถี่ เมื่อเดิน
- ✗ อย่าลืมพบแพทย์โรคหัวใจ เพื่อติดตามโรคหัวใจขาดเลือด

