

โรคหลอดเลือด หัวใจตีบ ชนิดเรื้อรัง

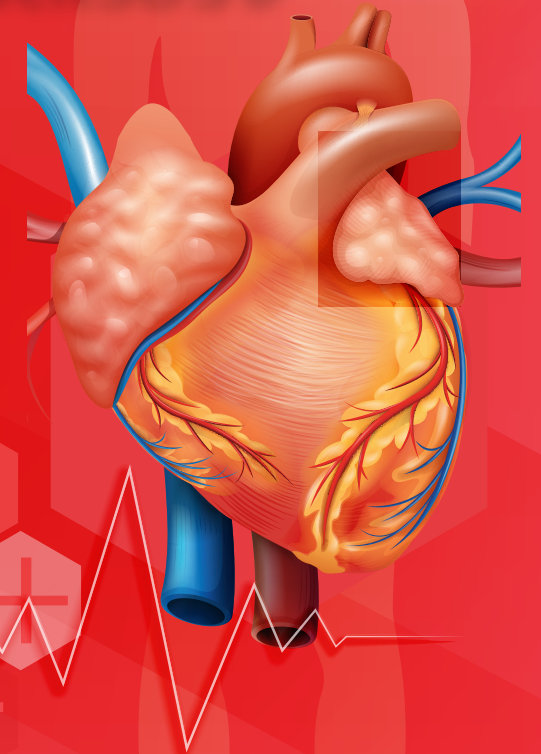
การรักษา

การใช้ยารับประทาน

- ยาลดการบีบตัวของหัวใจ
- ยาขยายหลอดเลือด
- ยาป้องกันเกร็ดเลือดเกาะกัน (แอสไพริน)

การขยายหลอดเลือดหัวใจ

- ถ้วยบอลูน
- ผ่าตัดหลอดเลือด หรือการทำบายพาส



สำนักโรคไม่ติดต่อ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

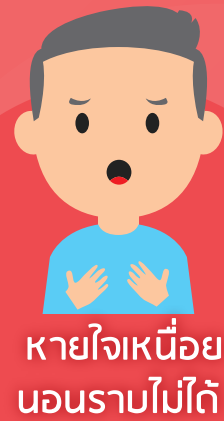
โทร. 02 590 3987 www.thaincd.com



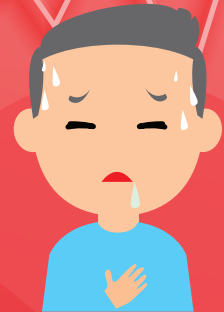
หากมีอาการหรือพบผู้ที่มีอาการ



เจ็บแน่นหน้าอก คล้ายมีอะไร
มากดทับเจ็บนานมากกว่า
20 นาที อาจร้าวไปที่คอ
ขากรรไกร สะบักหลัง
หรือแขนซ้ายด้านใน



หายใจเหนื่อย
นอนราบไม่ได้



เหงื่อออก ใจสั่น
คลื่นไส้ อาเจียน

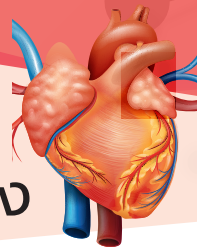


หน้ามืดหมดสติ



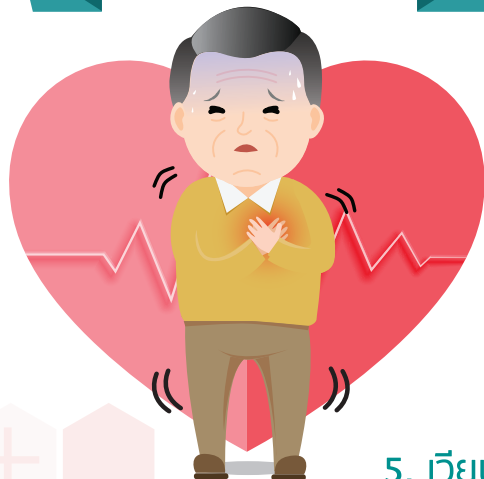
ให้รีบแจ้งการเคลื่อนไหว และรีบไป
พบแพทย์หรือโทร 1669 เพื่อรับการรักษา
โดยเร็วที่สุดจะช่วยลดความรุนแรง
และการเสียชีวิต

โรคหลอดเลือด หัวใจตีบ ชนิดเรื้อรัง



เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีไขมันสะสมพอกตัวหนาขึ้นในหลอดเลือด หลอดเลือดจะตีบและแข็งตัวจนการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อหัวใจลดลง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย

อาการเตือน



6. มีอาการหายใจเหนื่อยหอบ หายใจไม่ออก นอนราบไม่ได้

1. เจ็บแน่นหน้าอกคล้ายมีอะไรมาทับ ระยะเวลาประมาณ 30 วินาทีถึง 15 นาที หายใจไม่อิ่ม

2. เจ็บร้าวไปที่แขนซ้ายหรือหลัง

3. เจ็บคอหรือบริเวณกราม เจ็บบริเวณกล้ามเนื้อคอ

4. รู้สึกปวดท้อง ไม่สบายท้อง แน่น อึดอัดคล้ายอาหารไม่ย่อย

5. เวียนศีรษะ มีเหงื่อออก ตัวเย็น หน้ามืด จะเป็นลม หรือหมดสติ

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค คือ

1. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่



2. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ อายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติทางพันธุกรรม



การป้องกัน



1. ออกกำลังกาย 30 นาที/วัน 5 ครั้ง/สัปดาห์ เพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น ทำความสะอาดบ้าน ขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ บันจี้กระดาน เต้นในระหว่างใกล้ๆ แทนการใช้รถ



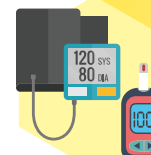
2. หลีกเลี่ยงสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่



3. รับประทานผักและผลไม้ที่ไม่หวาน ผลิตภัณฑ์จากธัญพืช เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ถั่ว ถั่ว น้ำสะอาด และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันสัตว์ ไข่ เบเกอรี่ที่ใช้เนยเทียม อาหารแปรรูปซึ่งมีเกลือสูง งดดื่มแอลกอฮอล์



4. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่า BMI ปกติ อยู่ระหว่าง 18.5-24.9 Kg/m²
(ค่าดัชนีมวลกาย BMI) = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{เมตร})}$



5. รู้ค่าระดับความดันโลหิต คอเลสเตอรอล และระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่



6. สังเกตอาการเตือน ศึกษาช่องทางหรือวิธีการช่วยเหลือเบื้องต้น เช่น เบอร์โทร 1669 การกู้ชีพเบื้องต้น (Basic Life Support)