

## ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคหัวใจ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคหัวใจ

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

### ความหมาย

โรคหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular disease: CVD) เป็นกลุ่มโรคที่มีความผิดปกติกับหัวใจ และหลอดเลือด เช่น หัวใจล้มเหลว (heart failure) หัวใจขาดเลือด (ischemic heart disease) โรคของลิ้นหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) โรคความดันโลหิตสูง (hypertension)

### อาการของโรคหัวใจ

ข้อบ่งชี้ อาจเป็นสัญญาณว่ามีความเสี่ยงเป็น 'โรคหัวใจ'

- มีอาการหอบจนตัวโยน
- ใจสั่นและหัวใจเต้นผิดจังหวะ
- มีอาการเหนื่อยตอนนี้ออกกำลังกาย
- มักเป็นลมหมดสติอยู่บ่อยๆ
- เจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอก
- ขา หรือ เท้าบวม
- ปลายนิ้วมือ ปลายนิ้วเท้า และริมฝีปากมีสีเขียวคล้ำ
- หัวหยุดเต้นกะทันหัน

### สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถควบคุมได้

หากภายในครอบครัวมีประวัติที่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือมีพี่น้องที่เคยเป็นโรคหัวใจ เมื่อตมมาถึงเราก็มีโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจด้วยได้ อายุที่เพิ่มมากขึ้นก็อาจมีส่วนให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ยิ่งมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเท่าไร โอกาสที่จะเกิดไขมันในผนังหลอดเลือดก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น เรื่องเพศก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่เราไม่ควรมองข้ามและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ซึ่งจากงานวิจัยต่างๆ ก็แสดงให้เห็นว่า โรคหลอดเลือดหัวใจนั้นเกิดในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยอาจมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนเพศหญิงที่ช่วยควบคุมปริมาณไขมันให้อยู่ในระดับที่พอดี อีกทั้งผู้หญิงที่อยู่ในวัยหลังหมดประจำเดือนแล้วก็อาจมีความเสี่ยงการเป็นโรคได้

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้

การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด หลอดลมอักเสบ อีกทั้งยังทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง ซึ่งคนที่สูบบุหรี่ก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะหัวใจวายได้มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึงสองเท่า และมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจอย่างกะทันหัน

ความดันโลหิตสูง โรคความดันโลหิตสูง นั้น สามารถกระตุ้นให้กระบวนการสะสมไขมันที่ผนังหลอดเลือดเกิดขึ้นได้เร็ว อีกทั้งยังทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เนื่องจากต้องสูบฉีดโลหิตแรงขึ้นสำหรับไปหล่อเลี้ยงให้ทั่วร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

**คอเลสเตอรอลสูง** คอเลสเตอรอล คือ ไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายเราสามารถผลิตขึ้นได้ อีกทั้งยังพบได้ในอาหารบางชนิด เมื่อมีภาวะของโรคหลอดเลือดหัวใจเกิดขึ้นขึ้น ก็จะทำให้พบว่าจะมีการสะสมคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดหัวใจ ยังมีในปริมาณที่มากเท่าไร ก็จะทำให้เพิ่มโอกาสพัฒนา และเติบโตของโรคหัวใจมากขึ้น เพราะฉะนั้นเราจึงต้องวางแผนการรับประทานอาหาร ควรเลือกแต่อาหารที่มีไขมัน และคอเลสเตอรอลต่ำเท่านั้น

**เบาหวาน** โรคเบาหวาน คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของระดับน้ำตาลที่อยู่ในเลือด มีสาเหตุมาจากร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ ซึ่ง อินซูลิน เป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่เป็นตัวนำน้ำตาลออกจากเลือดไปยังเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย

**ไลฟ์สไตล์แบบนั่งอยู่กับที่ (Sedentary lifestyle)** การที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก

### พฤติกรรมเสี่ยงโรคหัวใจ

๑. ทานอาหารไขมันสูง
๒. สูบบุหรี่
๓. เครียด
๔. ไม่เคยออกกำลังกาย
๕. เป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน

### การดำรงชีวิตเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเรื่องหัวใจและหลอดเลือด

๑. การควบคุมน้ำหนักตัว
๒. การรับประทานอาหารที่เหมาะสม
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๔. หลีกเลี่ยงการบริโภคสารที่มีอันตราย
๕. ลดความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ
๖. ตรวจเช็คร่างกายตามระยะเวลา

### แหล่งอ้างอิง

#### หนังสือ

วินิตย์ หลงละเลิง. (๒๕๖๑). *เพศสัมพันธ์ในผู้ป่วยโรคหัวใจ (Sexuality in patients with coronary heart disease)*.

#### เว็บไซต์

เพิ่มศักดิ์ ศรวณีย์. (มปป.). *ความเสี่ยงโรคหัวใจ*. โรงพยาบาลธนบุรี ๒.

<https://www.thonburi๒hospital.com/health-detail.php?id=๓๖>

ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. (มปป.). *การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด*. Bangkok Hospital Pattaya.

<https://www.bangkokpattayahospital.com/th/healthcare-services/heart-center-th/heart-articles-th/item/๑๐>