

‘ใจสั้น-เจ็บหน้าอก’อย่าชะล่าใจ

เสี่ยงป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า นพ.ชัยยุทธ ศักดิ์ศรีชัย ผอ.โรงพยาบาลตรัง เปิดเผยว่า จากข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี 53 พบมีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ สูงถึง 7.2 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12.2 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด สำหรับอัตราการเสียชีวิตของโรคหัวใจและหลอดเลือดในประเทศไทย เกิดขึ้นปีละประมาณ 37,000 คน ระหว่างปี 2548-2552 คนไทยป่วยเป็นโรคหัวใจ ต้องนอนโรงพยาบาลวันละ 1,185 คน โดยเป็นโรคหัวใจขาดเลือดประมาณ 450 คนต่อวัน เสียชีวิตชั่วโมงละ 2 คน ผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันในประเทศไทยจะมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าที่อื่นประมาณ 4-8 เท่า

ดังนั้น ถ้าหากมีอาการใจสั้น หัวใจเต้นแรง เหนื่อยง่าย เวลารอกแรง เจ็บแน่นบริเวณหน้าอกตรงกลาง หน้ามืด เป็นลมไม่ทราบสาเหตุ นอนราบไม่ได้ ต้องยกศีรษะสูง มีการเหนื่อยตอนกลางคืน ริมฝีปากและมือเท้าเขียว บวมทั้งตัว โดยเฉพาะขา เส้นเลือดที่คอโป่งพอง ท้องโต ตับโต ไอเป็นเลือดไม่ทราบสาเหตุให้รีบไปพบแพทย์ หรือมีอาการเจ็บแน่นที่หน้าอก เจ็บร้าวไปบริเวณแขนซ้าย คอ ไหล่ มีเหงื่อออกทั่วร่างกาย นั้นเป็นสัญญาณวิกฤติที่ผู้ป่วยจะต้องรีบไปโรงพยาบาลในทันที

ส่วนการปฏิบัติตน เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ทำได้โดยดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทำจิตใจให้แจ่มใส ลดความเครียดงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งจะสามารถลดการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน รวมถึงโรคต่าง ๆ ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่ป่วยเป็นโรคได้ง่าย ต้องหมั่นดูแลสุขภาพเป็นประจำ.