



'โรคหัวใจ'

ภัยร้าย เลี่ยงได้

“หัวใจ” ทำหน้าที่สูบน้ำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยการหดตัวเป็นจังหวะซ้ำๆ จึงถือเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญมาก เพราะทำงานหนักตลอดเวลาไม่เคยหยุดพัก ที่ต้องตระหนักคือ พบว่าปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคหัวใจ ต้องนอนโรงพยาบาลวันละ 1,185 ราย โดยเป็นโรคหัวใจขาดเลือดประมาณ 450 รายต่อวัน เสียชีวิตชั่วโมงละ 2 คน ที่สำคัญผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันในประเทศไทยจะมีอัตราการตายสูงกว่าที่อื่นๆ 4-6 เท่า

ข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลก

ในปี 2553 ระบุว่า มีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจทั่วโลกมากถึง 7.2 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12.2 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด ส่วนอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดในประเทศไทยมีปีละ 37,000 ราย

พญ.สุวรรณี ตั้งวีระพรพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้ข้อมูลว่า อุบัติการณ์เสียชีวิตจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะโรคหัวใจขาดเลือด ในปี 2555 เสียชีวิต 23.5 คนต่อประชากรแสนคน ปี 2556 เสียชีวิต 26.9 คนต่อประชากรแสนคน และครึ่งปี 2557

มีผู้เสียชีวิตประมาณ 14 คนต่อประชากรแสนคน ซึ่งคาดว่าตลอดทั้งปีจะพบประมาณ 28.6 คนต่อประชากรแสนคน ทั้งนี้ อัตราการตายสูงขึ้นทุกปี เพราะมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้น ซึ่งมาจากการใช้ชีวิตในภาวะเสี่ยงทั้งสิ้น

ทั้งนี้ พื้นฐานของผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดพบว่า มาจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ สูบบุหรี่ เครียด ไม่ออกกำลังกาย ไม่กินผักผลไม้ อ้วนลงพุง ซึ่งถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อกลุ่มโรคหัวใจ โดยสัญญาณเตือนที่สังเกต



**พญ.สุวรรณี
ตั้งวีระพรพงศ์**

ได้ง่ายๆ คือ ใจสั่น หัวใจเต้นแรง เหนื่อยง่าย เวลาออกกำลังกาย เจ็บแน่นหน้าอกตรงกลาง หน้ามืดเป็นลมไม่ทราบสาเหตุ เหนื่อยตอนกลางคืน ริมฝีปากและมือเท้าเขียว บวมทั้งตัวโดยเฉพาะขา เส้นเลือดที่คอโป่งพอง ท้องโต ตับโตไม่ทราบสาเหตุ ไอเป็นเลือดไม่ทราบ

สาเหตุ ส่วนอาการโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน คือ เจ็บแน่นหน้าอก เจ็บร้าวบริเวณแขนซ้าย คอ ไหล่ เหงื่อออกทั่วร่างกาย เป็นสัญญาณวิกฤตที่ผู้ป่วยจะต้องรีบไปโรงพยาบาลทันทีภายใน 30 นาที

จริงๆ แล้ว อาการเหล่านี้ป้องกันได้ หากดูแลสุขภาพให้ดี ทานอาหารครบ 5 หมู่ ทำจิตใจให้แจ่มใส งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ฯลฯ ซึ่งในงาน “มติชนเฮลท์แคร์ 2014” ตั้งแต่วันที่ 21-24 สิงหาคมนี้ จะเปิดเผยเคล็ดลับดูแลสุขภาพหัวใจแข็งแรง พบกันได้ ชั้น 5 เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว