

กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

นพ. อาสา พิษณุภ

ศูนย์โรคหัวใจสมเด็จพระบรมราชินีนาถ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน (Acute myocardial infarction) คือ ภาวะที่หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ มีการปริแตกบริเวณผนังหลอดเลือดด้านใน ซึ่งกระตุ้นให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันขึ้นบริเวณของหลอดเลือดหัวใจ ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและขาดออกซิเจน และสามารถนำมาสู่ภาวะหัวใจวาย หรือหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันได้

เพราะอะไรเราจึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

เพราะโรคนี้การรักษาต้องแข่งกับเวลา อันดับแรกคือ รู้เร็ว ถ้ามีความรู้ถึงอาการเตือนและอาการของโรค ก็จะมารักษาได้เร็ว จะทำให้การรักษาได้ผลดี อย่างที่สอง รู้ป้องกัน รู้ว่าปัจจัยเสี่ยงคืออะไร และป้องกันปัจจัยเสี่ยงนั้น ๆ ก็จะลดโอกาสเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันในอนาคตได้

อาการของโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

ผู้ป่วยจะมีอาการแน่นหน้าอก เค้น อาจจะเป็นบริเวณหน้าอกด้านซ้ายหรือทั้งแผ่นหน้าอกก็ได้ ในบางรายพบอาการใจสั่น เหงื่อแตกร่วมด้วยได้ อาการร้าวในบางตำแหน่ง มีความสำคัญ หากร้าวไปที่บริเวณแขนซ้าย หรือร้าวขึ้นกรามจะสนับสนุนโรคดังกล่าวเพิ่มขึ้น ควรรีบมาพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจ ส่วนอาการบางอย่างนั้นไม่ใช่อาการของโรคหัวใจ เช่น แน่นหน้าอกโดยที่กดเจ็บจุดเดียว หรืออาการแน่นคงที่ตลอดทั้งวัน โดยออกแรงได้ปกติ ไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย

ส่วนอาการเหนื่อย หายใจไม่ทัน เหล่านี้อาจจะเป็นอาการของโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันได้เช่นกัน หากมีอาการมากจนนอนราบไม่ได้ หรือมีเหนื่อยร่วมกับแน่นหน้าอก ก็ควรพบแพทย์เพื่อตรวจเช่นกัน สิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม คือ ถึงแม้ว่าจะมีในกลุ่มที่อายุน้อย เช่น 30 ปี หรือไม่มีความเสี่ยงใดๆของโรคหัวใจเลย กลุ่มนี้โอกาสเป็นโรคหัวใจจะน้อย ไม่ได้แปลว่าไม่มีโอกาสเป็น อย่างไรก็ตามหากมีอาการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็ควรจะรีบมาพบแพทย์เพื่อรับการตรวจเบื้องต้น เช่น การตรวจคลื่นหัวใจ หรือ เดินสายพานในรายที่สงสัย เพื่อให้มั่นใจว่าจะมาได้รับการรักษาได้ทันเวลาที่

ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ อย่างแรก คือ การสูบบุหรี่ ผลการศึกษาพบว่า เมื่อหยุดบุหรี่ก็จะสามารถลดความเสี่ยงของหลอดเลือดหัวใจได้ทันที อีกทั้งยังพบว่าหากหยุดบุหรี่ 1 ปี ก็จะลดโอกาสเสี่ยงของอาการเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันลดลงได้ถึงร้อยละ 50 ทั้งนี้รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าก็มีผลเสียเช่นกัน

อย่างที่สอง คือ การควบคุมปัจจัยเสี่ยง เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และเบาหวาน หากผู้ป่วยสามารถควบคุมโดยการรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ปรับการใช้ชีวิต ปรับการรับประทานอาหาร และดูแลตนเองให้ผลเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ตามคำแนะนำของแพทย์ อย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันได้เช่นกัน

สุดท้ายเรื่องของ การตรวจร่างกายประจำปี จะทำให้เราสามารถพบโรคที่เป็นเบื้องต้น ก่อนที่จะมีอาการมาก รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงผู้ที่มิน้ำหนักมาก การลดน้ำหนัก ก็ยังช่วยลดปัจจัยเสี่ยงได้เช่นกัน

การรักษาโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน การรักษา มี 3 หลักวิธีหลัก ๆ ได้แก่

1. **การขยายหลอดเลือดหัวใจผ่านสายสวน** หรือที่เรียกว่า การทำบอลลูน คือ การใส่สายอุปกรณ์ เข้าไปทางเส้นเลือดแดง ขยายหรือเปิดเส้นเลือดที่อุดตันอยู่ เพื่อช่วยให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ดีขึ้น เมื่อหัวใจได้รับเลือดที่เพียงพอแล้ว การบีบตัวของหัวใจก็ดีขึ้น ช่วยลดโอกาสการเสียชีวิต และช่วยลดอัตราการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวในระยะยาวได้ กรณีที่โรงพยาบาลไม่สามารถรักษาภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายด้วยการทำบอลลูน แพทย์ก็จะรักษาด้วยการให้ยาละลายลิ่มเลือด ผ่านทางหลอดเลือดดำ หากผู้ป่วยมาพบแพทย์ได้เร็วและให้ยาเร็ว การรักษาแบบนี้ก็ได้ผลดีเช่นกัน

2. **การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ** หรือ ผ่าตัดบายพาส คือ การนำหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำ บริเวณอื่นของร่างกายมาต่อ เพื่อทดแทนหลอดเลือดเดิม วิธีนี้จะทำในกรณีที่ผู้ป่วยความเสี่ยงสูงจากการทำบอลลูน หรือมีเส้นเลือดหัวใจตีบหลายตำแหน่ง โดยจะพิจารณาความเหมาะสมเป็นรายๆ ไป

3. **การรักษาด้วยยา** การทานยาสม่ำเสมอ มีความสำคัญมาก เพื่อลดอัตราการเสียชีวิต ช่วยป้องกันไม่ให้หลอดเลือดกลับมาตีบซ้ำ รวมถึงช่วยชะลอการตีบของหลอดเลือดในอนาคตด้วย

และแม้ว่าผู้ป่วยจะได้รับการทำบอลลูนขยายหลอดเลือดไปแล้ว ผู้ป่วยยังจำเป็นต้องรับประทานยาอย่างเคร่งครัด และต่อเนื่องไปตลอดชีวิต เพื่อป้องกันและลดโอกาสการเกิดภาวะฉุกเฉินแบบนี้ในอนาคต

ฮีทสโตรค...ภัยร้ายฤดูร้อน

รศ.นพ.พิสิฏฐ์ เลิศวานิช

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในปัจจุบันต้องยอมรับว่าสภาพสิ่งแวดล้อมและดินฟ้าอากาศแย่ลงไปกว่าเดิม ตั้งแต่ต้นปีเราต้องเผชิญกับปัญหาฝุ่นควันหายใจลำบาก พอเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเต็มตัวในช่วงเมษายนก็ต้องเตรียมใจรับมือกับสภาพอุณหภูมิที่ร้อนจัด สำหรับปัญหาทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความร้อนที่มีความรุนแรงก็คือ ฮีทสโตรค (heat stroke) หรือที่มีศัพท์บัญญัติในภาษาไทยว่า “อุณหพาด” ที่ทำให้ผู้ป่วยหมดสติ สมอบวม ไตวาย หรือถึงขั้นเสียชีวิตได้ เป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องรีบให้การดูแลรักษาโดยเร็ว

ฮีทสโตรค คืออะไร

ฮีทสโตรค คือภาวะที่มีอุณหภูมิแกนกลางของร่างกาย ซึ่งวัดทางทวารหนักได้สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ร่วมกับการมีอาการทางสมอง เช่น หมดสติ พูดจาสับสน ชัก เป็นต้น ฮีทสโตรคสามารถเกิดขึ้นในคนที่มีสุขภาพแข็งแรงแต่ต้องอยู่ในสภาพอากาศร้อนจัด เช่น นักกีฬา ทหาร ผู้ใช้แรงงาน เนื่องจากร่างกายไม่สามารถจัดการกับความร้อนที่ได้รับจากอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อม และความร้อนที่สร้างขึ้นจากการทำงานของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้

ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีการเจ็บป่วยจากความร้อนที่รุนแรงน้อยซึ่งอุณหภูมิกายยังไม่ถึง 40 องศาเซลเซียส อาจแสดงอาการเป็นตะคริวแดด (heat cramps) หรือมีอาการเพลียแดด (heat exhaustion) ที่ร่างกายมีอาการอ่อนล้าเกินกว่าจะเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมต่อไปได้ อาจมีหน้ามืด เป็นลม แต่อาการทางสมองก็ยังเป็นแบบที่ไม่รุนแรงมากนัก อันนี้ถือเป็นกระบวนการป้องกันตัวเองที่ธรรมชาติสร้างขึ้นก่อนที่จะเกิดอาการรุนแรงขึ้นเป็น ฮีทสโตรค

ร่างกายขับความร้อนอย่างไร

ในภาวะปกติเมื่อมีความร้อนเกิดขึ้นในร่างกาย จะอาศัยกระบวนการต่าง ๆ 4 กระบวนการในขับความร้อนออกจากร่างกาย ซึ่งความเข้าใจในกระบวนการเหล่านี้มีความสำคัญในการนำมาใช้ในการลดอุณหภูมิกายของผู้ป่วย

1. การนำความร้อน เมื่อร่างกายสัมผัสกับของที่เย็นกว่า ก็จะมีการถ่ายเทความร้อนขึ้น หากความต่างของอุณหภูมิมากก็จะทำให้เกิดการนำความร้อนมากขึ้นด้วย อันนี้เป็นหลักการที่ใช้ช่วยลดอุณหภูมิผู้ป่วย โดยการประคบเย็น หรือแช่ตัวในน้ำเย็น และถ้าพื้นผิวสัมผัสยิ่งมากก็จะช่วยลดความร้อนได้มากขึ้น

2. การพาความร้อน เกิดจากการมีกระแสลมหรือน้ำที่พาเอาความร้อนออกไป เหมือนกับการที่เราเปิดพัดลมตามบ้าน การดูแลเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่บาง โปร่งสบายในขณะวิ่ง ก็จะมีส่วนช่วยเพิ่มการถ่ายเทของอากาศ หรือการที่นักวิ่งหลายคนที่นอกจากจะรับน้ำมาเพื่อดื่มในระหว่างวิ่งแล้ว บางคนก็ราดบนศีรษะ นอกจากช่วยกระตุ้นให้สดชื่นขึ้นแล้ว ก็ช่วยพาความร้อนด้วย

3. การแผ่รังสี เป็นการกระจายความร้อนของร่างกายสิ่งแวดล้อม นอกเหนือจากนี้การที่สวมใส่เสื้อผ้าที่มีอ่อน ก็จะช่วยสะท้อนรังสีจากแสงแดดด้วย

4. การหลั่งเหงื่อ เป็นกระบวนการที่สำคัญที่สุดในการลดความร้อนของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพอากาศที่ร้อนจัดนั้น ความแตกต่างของอุณหภูมิร่างกายกับสิ่งแวดล้อมอาจมีน้อยลง ทำให้สามกระบวนการแรกนั้นมีประสิทธิภาพลดลง แต่ปัจจัยที่มีผลต่อการลดความร้อนด้วยการหลั่งเหงื่อก็คือ ระดับความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศ โดยในสภาพอากาศที่มีความชื้นสูงก็จะทำให้การหลั่งเหงื่อมีประสิทธิภาพในการระบายความร้อนน้อยลง นอกจากนี้การหลั่งเหงื่อก็จะมีการสูญเสียเกลือแร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกลือโซเดียม หากมีการออกกำลังกายในที่ร้อนต่อเนื่องกันยาวนาน เช่น นานกว่า 1 ชั่วโมง โดยที่ไม่ได้รับเกลือแร่ทดแทนก็อาจทำให้เกิดตะคริวแดดขึ้นได้

ทำไมต้องวัดอุณหภูมิทางทวารหนัก

ในการวินิจฉัยภาวะฮีทสโตรคนั้น ใช้อุณหภูมิที่วัดทางทวารหนักซึ่งสูงมากกว่า 40 องศาเป็นเกณฑ์ เนื่องจากการวัดทางผิวหนัง รูขุม หรือทางปากนั้น จะทำให้ได้อุณหภูมิที่ต่ำกว่าอุณหภูมิแกนกลางจริงของร่างกาย นอกจากนี้การวัดปรอททางปากก็ยังไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่ไม่ค่อยรู้สึกตัว เพราะอาจกัดปรอทแตก เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

การปฐมพยาบาลภาวะฮีทสโตรค

หลักการที่สำคัญที่สุด ก็คือ การลดระดับความร้อนของร่างกายลงให้เร็วที่สุด หากไม่มีภาวะอื่นที่ทำให้ผู้ป่วยเป็นอันตรายแล้ว ก็ควรทำการลดความร้อนของผู้ป่วยตั้งแต่วินาทีแรก ก่อนนำส่งโรงพยาบาล วิธีที่ลดความร้อนได้เร็วที่สุดก็คือ การแช่ตัวของผู้ป่วยลงในถังน้ำเย็น (ลดได้ประมาณ 0.2 องศาเซลเซียสต่อนาที) แต่หากไม่สามารถทำได้ การใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือถุงใส่น้ำแข็ง หมุนเวียนประคบตามคอ ลำตัว แขนขา ข้อพับต่าง ๆ ก็

สามารถช่วยลดความร้อนได้พอสมควร (ประมาณ 0.15 องศาเซลเซียสต่อนาที) ควรจัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงาย ยกเท้าให้สูงขึ้น เพื่อช่วยเพิ่มปริมาณเลือดที่ไหลเวียนกลับสู่หัวใจให้มากขึ้น

ส่วนใหญ่ของผู้ป่วยมักมีอาการดีขึ้น รู้สึกตัวหลังจากระดับอุณหภูมิในร่างกายลดลง เมื่อผู้ป่วยรู้สึกตัวดีขึ้นก็สามารถดื่มน้ำเพื่อชดเชยภาวะขาดน้ำของร่างกายได้ แต่ถ้าหมดสตินานอาจมีความจำเป็นในการให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด และนำส่งโรงพยาบาล เพื่อการตรวจเพิ่มเติมในส่วนของระบบต่าง ๆ ซึ่งอาจได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่เกิดฮีทสโตรกอยู่นานก็อาจมีการสลายตัวของกล้ามเนื้อ การเสียสมดุลเกลือแร่ และเกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้

การป้องกันฮีทสโตรค

- หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาสภาพอากาศที่ร้อนจัด และมีความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศสูง ผู้จัดการแข่งขันกีฬากลางแจ้งในช่วงฤดูร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาที่ต้องใช้เวลาแข่งนาน ควรหาข้อมูลพยากรณ์อากาศก่อน หากจำเป็นอาจพิจารณาปรับเปลี่ยนเวลาเพื่อความปลอดภัยของนักกีฬา หรือเลือกเส้นทางที่มีร่มเงา

- ควรดื่มน้ำให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ไม่ควรรอจนรู้สึกกระหายน้ำ และหากเล่นกีฬานานกว่า 1 ชั่วโมงควรดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป ส่วนผู้จัดการแข่งขันก็ควรจัดเตรียมจุดบริการน้ำดื่มอย่างพอเพียงสำหรับนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬาบางประเภทอาจมีการปรับกฎกติกาให้มีช่วงพักพิเศษสำหรับการดื่มน้ำหรือคุลเบรค

- ไม่ควรเล่นกีฬาในขณะที่มีไข้

- ควรเลือกสวมเสื้อผ้าสีอ่อนที่เบาสบาย อากาศถ่ายเทได้ดี และไม่ควรถาครีมกันแดดหนาจนเกินไป