

## ภัยร้ายใกล้ตัวคุณ “ เจ็บแน่นหน้าอก ” อาจเป็นภัยเงียบของเส้นเลือดหัวใจตีบ

โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ (Coronary artery disease: CAD หรือ Coronary heart disease: CHD) อีกหนึ่งโรคภัยที่คร่าชีวิตคนไทยสูงเป็นอันดับ 2 รองจากโรคมะเร็ง ในตลอดช่วง 20 ปีที่ผ่านมา และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยผู้ป่วยบางรายมักไม่ปรากฏอาการ

### โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ คืออะไร? อันตรายมากแค่ไหน

โรคเส้นเลือดหัวใจตีบนี้ เกิดจากไขมันและเนื้อเยื่อสะสมในผนังเส้นเลือดหัวใจหนาขึ้น จนทำให้เกิดการตีบ ส่งผลให้เลือดไหลไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอ เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้ ซึ่งอาจส่งผลอันตรายถึงชีวิต ในปัจจุบันนั้นพบว่ามีโอกาสเกิดขึ้นในเพศชายมากกว่าผู้หญิง 3-5 เท่า โดยเฉพาะผู้ชายในอายุ 35 ปีขึ้นไป และในผู้หญิงที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป

### จริงหรือไม่ ? ที่โรคนี้มีโอกาสเกิดในกลุ่มผู้ที่อายุน้อย

ในสมัยก่อน หากกล่าวว่าโรคนี้สามารถพบเจอในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นหลัก ก็อาจเป็นเพราะโรคนี้มักจะมาพร้อมความเสี่ยงเมื่ออายุมากขึ้น แต่ในปัจจุบันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบกลับพบในกลุ่มคนที่ยังมีอายุน้อยเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะแนวการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ความเครียดจากปัญหาในชีวิต หรือการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงมากขึ้น ดังนั้นกลุ่มคนอายุน้อยที่มีความเสี่ยงอาจจะเกิดภาวะเส้นเลือดหัวใจตีบเฉียบพลันได้เช่นกัน

### ปัจจัยเสี่ยง ที่ทำให้เกิดเส้นเลือดหัวใจตีบ เช่น

- อายุที่เพิ่มมากขึ้น
- พันธุกรรม
- ไขมันในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง
- การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา
- รับประทานอาหารไขมันสูง
- อ้วนลงพุง และขาดการออกกำลังกาย

## 5 สัญญาณโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ มีอะไรบ้าง ?

- เจ็บแน่นหน้าอกตรงกลาง หายใจหอบ
- ปวดร้าวบริเวณแขน คอ และไหล่
- เหงื่อออกท่วมตัว กระสับกระส่าย
- คลื่นไส้ หน้ามืด ใจสั่น
- มักมีอาการเมื่อออกกำลังกายหนัก / ทำงานหนัก

## หากต้องการรักษา การผ่าตัดอาจไม่ใช่ทางเลือกเดียว ที่เหมาะกับการรักษาโรคนี้ ?

เพราะในปัจจุบันมีเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ล้ำสมัยในการรักษาโรคเส้นเลือดหัวใจตีบหลากหลายวิธี และแต่ละวิธีก็มีความเหมาะสมที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็น รักษาด้วยยา สำหรับผู้ป่วยที่หลอดเลือดตีบตันบางส่วน การทำบอลลูนหัวใจ สำหรับผู้ป่วยที่หลอดเลือดตีบตันมาก หรือการผ่าตัดทำบายพาสหัวใจ สำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถทำบอลลูนหัวใจได้

## อาหารแบบไหนที่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ

ควรเป็นอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย และรสชาติไม่จัดมาก รวมไปถึงควรเลือกบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ อาหารกลุ่มธัญพืช ผัก และอาหารประเภทกากใย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานและเค็มจัด

ที่มา : <https://www.sikarin.com/health>