



## รู้ให้ลึกเรื่อง 'กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด' ภัยร้ายอาจตายเฉียบพลัน!

ข้อมูลจากกรมการแพทย์ บอกไว้ว่าโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน เป็นภาวะที่มีการอุดตันของเลือดหัวใจ ทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย โดยในประเทศไทยพบว่าร้อยละ ๔๕ ของการเสียชีวิตเฉียบพลัน เกิดจากโรคหลอดเลือดหัวใจ

เช่นเดียวกับเหตุการณ์ที่กำลังอยู่ในกระแสในช่วงไม่กี่วันที่ผ่านมา สำหรับการเสียชีวิตอย่างกะทันหันของนักร้องชื่อดัง โดยแพทย์ได้ตรวจพบว่า สาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตนั้นเกิดจากอาการของ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน นั่นเอง

เรื่องนี้ นพ.อดุลย์ชัย ธรรมาแสงเสรีฐ หรือ หมอเกมส์ ผู้ก่อตั้งเว็บไซต์และแฟนเพจ แพทย์เฉพาะทางบาทเดียว ให้ข้อมูลว่า สภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในช่วงอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป เนื่องจากภายในกล้ามเนื้อหัวใจมีเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงอยู่เช่นเดียวกับเส้นเลือด ที่มีอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเกิดจากการที่หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจเกิดภาวะแข็งตัว (Atherosclerosis) จากการสะสมของสารต่าง ๆ ที่มาเกาะบนผนังด้านในของหลอดเลือด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นไขมัน ทำให้ผนังหลอดเลือดหนา ตีบแคบหรืออุดตัน ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลง เลือดไหลผ่านไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้น้อยลง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน และทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตโดยไม่ทันรู้ตัว นอกจากนี้ก็ยังมีปัจจัยที่ส่งเสริมให้หลอดเลือดหัวใจตีบได้ อีก เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง

"สำหรับอาการเบื้องต้นของโรคจะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกเหมือนโดนช่าง เขี่ยบ ซึ่งคนที่ฟังแบบนี้อาจจะนึกภาพไม่ออกแน่นอนว่ามันเป็นอย่างไร" หมอเกมส์ อธิบายต่อว่า อาการคล้ายกับเวลาที่เรารับประทานอาหารที่มีความมันหรือไขมันสูง มีอาการเจ็บแบบจุกแน่น เหมือนมีอะไรบีบรัดหรือของหนักทับหน้าอก มีเหงื่อออก มักจะเจ็บร้าวไปที่ไหล่ซ้าย แขนซ้าย อาการเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นแบบกะทันหันในขณะที่กำลังใช้



ชีวิตประจำวันปกติ บางคนเมื่อมีอาการเจ็บแล้วก็หายไปเองเมื่อหยุดทำกิจกรรมที่ทำให้หัวใจทำงานหนัก ในขณะที่บางรายหลอดเลือดอาจตีบมาก่อนแล้วประมาณ ๕๐% โดยไม่แสดงอาการให้รู้ตัวก่อน พอวันดีคืนร้ายอาการก็ปรากฏขึ้นโดยไม่ทันตั้งตัว หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจอุดตันเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้เลย ทำให้มีกล้ามเนื้อหัวใจตาย มีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง ที่ทำให้เกิดภาวะช็อกและหัวใจวายได้

พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ส่งผลต่อความเสี่ยงทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ได้แก่ ผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารที่ทำให้เกิดไขมันสะสมในร่างกาย

### เมื่อเกิดอาการ ปฏิบัติการกู้ชีพ CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) ช่วยได้จริงหรือไม่?

หมอเกมส์ ให้คำตอบว่า การทำ CPR สำหรับโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันสามารถช่วยผู้ป่วยได้ แต่อยู่ในเปอร์เซ็นต์ที่น้อยมาก เนื่องจากกลไกของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดต้องอาศัยหลักในการรักษาที่ตัว หลอดเลือด

ขณะที่ผู้ป่วยเกิดอาการ สิ่งทีคนรอบข้างควรทำเป็นอันดับแรก คือ A-Airway : การเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง การเคลียร์พื้นที่ไม่ให้คนมุง ปลดเสื้อผ้า เข็มขัด ให้ผู้ป่วยหายใจได้สะดวก B-Breathing : ตรวจสอบดูว่าผู้ป่วยหายใจได้เองหรือไม่ แล้วเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ C-Circulation : ตรวจชีพจร นวดหัวใจเพื่อช่วยให้เกิดเลือดไหลเวียนอีกครั้ง และรีบส่งตัวไปยังโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

หมอเกมส์ ย้ำว่า "การปฐมพยาบาล หรือการทำ CPR หากทำไม่ถูกต้องก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้ป่วยได้ การนวดใจที่ถูกต้องคือ

การนวดหัวใจ ๑๕ ครั้ง แล้วเป่าปาก ๒ ครั้ง โดยวางสันมือซ้อนกันบนกระดูกหน้าอก ใช้นิ้วมือประสานกัน เพื่อป้องกันไม่ให้นิ้วมือกดกระดูกซี่โครงจนหัก"

### สำหรับการดูแลรักษาโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเมื่อถึงมือแพทย์จะใช้หลัก "MONA" ได้แก่

M-morphine : การฉีดตัวยามอร์ฟินเพื่อลดอาการเจ็บของคนไข้

O-oxygen : ให้ออกซิเจนที่เพียงพอแก่คนไข้

N-nitriates : ใข้ยาช่วยขยายเส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจ มีทั้งในรูปยาพ่น และยาอมใต้ลิ้น

A-aspirin : ยาละลายเกล็ดเลือด เพื่อให้เลือดที่แข็งตัวจากการอุดตันสามารถไหลเวียนได้สะดวก

หลังจากผ่านขั้นตอน mona แล้วแพทย์จะแนะนำให้ทำการสวนเส้นเลือดเพื่อขยายเส้นเลือด ซึ่งการได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันท่วงทีสามารถลดอัตราการเสียชีวิต และทำให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปดำรงชีวิตตามปกติได้

### อะไรที่ทำให้เราห่างไกลจากความเสี่ยงของ "โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด"

"เพราะ ร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนออกไปวิ่งออกกำลังกาย วันดีคืนร้าย ก็เกิดอาการของโรคหัวใจขึ้นเฉียบพลันถึงขั้นเสียชีวิต ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นมากมาย "การตรวจสุขภาพ" อย่างน้อยปีละ๑ ครั้ง เป็นพื้นฐานที่จะทำให้เราสามารถรู้ตัวเองก่อนว่าเกิดอะไรกับร่างกาย เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การออกกำลังกาย ไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ควบคุมการกินให้เหมาะสมกับร่างกาย เพียงเท่านี้ก็ลดความเสี่ยงของโรคภัยต่าง ๆ ได้แล้ว" หมอเกมส์ แนะนำ



ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ขุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา// www.teenee.com

