



หมอชวนรู้

# “โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ”

ถึงเวลาป้องกัน ก่อนที่จะสายเกินแก้

บทความโดย

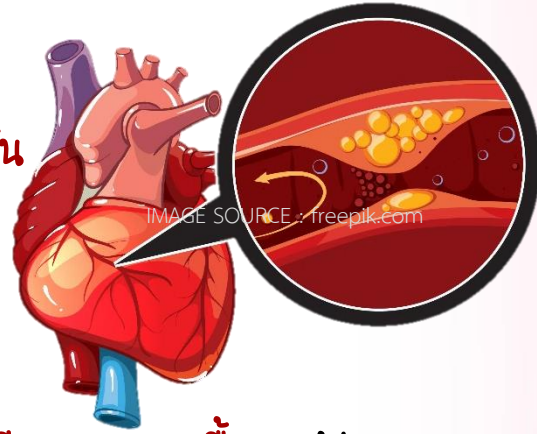
ศ.พญ.นิธิตา รัตนสิทธิ์

อายุรแพทย์โรคหัวใจ ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช  
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

# โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

## ถึงเวลาป้องกัน ก่อนที่จะสายเกินแก้

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือชื่อทางการแพทย์ คือ coronary artery disease เกิดจาก การมีตะกรันไขมัน และหินปูนสะสมที่ผนังหลอดเลือดหัวใจ



เมื่อสะสมมากถึงระดับหนึ่งจะส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน และมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะ



กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง ผู้ป่วยอาจมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก เหนื่อยง่าย มีภาวะหัวใจวาย หรือบางรายอาจไม่มีอาการใด ๆ โรคนี้เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตและ



คุณภาพของประชากรทั่วโลก



## โดยมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ดังนี้

1. ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ

แนะนำให้ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

โดยเน้นรับประทานผัก ผลไม้ ถั่วบางชนิด ธัญพืช

ปลา บริโภคไขมันไม่อิ่มตัวในปริมาณที่เหมาะสม (เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วอัลมอนด์ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง อะโวคาโด เป็นต้น)



หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว (เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน

เนื้อสัตว์แปรรูป อาหารทะเล เนย เนยเทียม นม ชีส ไอศกรีม

น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ เป็นต้น) รวมถึงไขมันชนิด

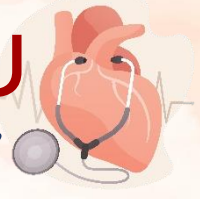
ทรานส์ (เช่น มาการีน อาหารทอด เฟรนช์ฟรายส์ ฟาส์ฟู้ด

โดนัท เค้ก เบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น)



# โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

## ถึงเวลาป้องกัน ก่อนที่จะสายเกินแก้



**โดยมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ดังนี้**



**2. การสูบบุหรี่** รวมถึงการได้รับควันบุหรี่มือสอง เป็นอีกปัจจัยเสี่ยงหนึ่งที่สำคัญ ผู้ที่ยังสูบบุหรี่อยู่ควรได้รับคำแนะนำ และช่วยเหลือในการเลิกบุหรี่



**3. โรคความดันโลหิตสูง** แนะนำให้ลดการบริโภคเกลือ (ปริมาณไม่ควรเกิน 5 กรัมต่อวัน) ลดการรับประทานอาหารที่มีรสชาติเค็ม ลดการปรุงอาหารด้วยเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส



**4. โรคเบาหวาน** แนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารหรือขนมที่มีรสหวาน ผลไม้รสหวาน ส่วนอาหารจำพวกข้าว แป้ง ขนมอบ้าง สามารถรับประทานได้แต่ในปริมาณที่น้อย



หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยน้ำตาลทุกชนิดและลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เป็นต้น



**5.ภาวะอ้วน** แนะนำให้ลดน้ำหนัก โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยควบคุมความดันโลหิต ระดับไขมันในเลือด และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน



**6. ภาวะปัญหาด้านจิตใจและสังคม** การมีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่ไม่ดี การไม่มีที่พึ่งทางใจ ความเครียด ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรค

นอกจากนี้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิต โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอและปรับกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้คล่องแคล่ว หรือมีกิจกรรมบ้างตลอดวัน ตามสภาพและความเหมาะสมของร่างกาย ก็มีผลสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค แม้ว่าในปัจจุบันมีการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจตีบด้วยการใช้ยาและการขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูนหรือใส่ขดลวด ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาก็ปลายเหตุ ประชาชนทั่วไปควรตระหนักและมุ่งเน้นการป้องกันโรค โดยการควบคุมปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวข้างต้นและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตมากกว่าการรอให้เกิดโรคและเกิดการสูญเสียที่สายเกินแก้