

หัวใจคนเรามี 4 ห้อง แบ่งซ้าย-ขวาโดยผนังของกล้ามเนื้อหัวใจ และแบ่งเป็นห้องบน-ล่างโดยลิ้นหัวใจ โดยทุกๆ วัน หัวใจจะเต้นประมาณ 100,000 ครั้ง และสูบฉีดเลือดประมาณวันละ 2,000 แกลลอนวงจรการไหลเวียนของเลือด จะเริ่มจากหัวใจห้องขวารับเลือดดำจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา เลือดส่วนนี้จะไหลผ่านลิ้นหัวใจไตรคัสปิด (Tricuspid) ไปยังหัวใจห้องขวาล่าง ซึ่งจะบีบตัวตามมาไล่เลือดที่เป็นเลือดดำออกไปพอกที่ปอด โดยผ่านหลอดเลือดที่เรียกว่า Pulmonary Artery เลือดจะถูกพอกที่ปอดโดยอาศัยการแลกเปลี่ยน gas ผ่านทางหลอดเลือดเล็กๆ ที่ผนังถุงลมของปอด จากนั้นเลือดที่เป็นเลือดแดงจะไหลมารวมกันที่หลอดเลือดใหญ่ ซึ่งเรียกว่า Pulmonary Vein เพื่อไหลกลับเข้าสู่หัวใจอีกครั้งที่ห้องซ้ายบน เลือดจะไหลจากห้องซ้ายบนมาห้องซ้ายล่าง โดยผ่านลิ้นหัวใจไมตรัล (Mitral) เมื่อเลือดแดงอยู่ในห้องหัวใจซ้ายล่างแล้วก็พร้อมที่จะถูกฉีดออกไปเลี้ยงร่างกายทางหลอดเลือดแดงใหญ่ Aorta ผ่านลิ้นหัวใจเอออร์ติค (Aortic) เมื่อผ่านส่วนต่างๆ แล้ว เลือดจะกลับสู่หัวใจด้านขวาอีกครั้ง

1.โรคลิ้นหัวใจ ที่เป็นปัญหามากที่สุดคือ ลิ้นหัวใจพิการ รูมาห์ติค ซึ่งเป็นผลจากการติดเชื้ออหิวสธลักษณะของการที่เกิด คือ เหนื่อยง่ายเวลาออกกำลังกาย อ่อนเพลีย ไอเรื้อรังและมักไอเวลากลางคืน ไอแห้ง มีอาการใจสั่น ไอเป็นเลือด เป็นลมไม่รู้สึกเจ็บหน้าอก หลอดเลือดที่คอเต้นแรง ผอมแห้ง มีอาการบวม หอบเหนื่อย นอนราบไม่ได้ การตรวจเอ็คโค (Echo) จะช่วยบอกถึงรายละเอียดของความผิดปกติของหัวใจได้

2.โรคหลอดเลือดหัวใจ เกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่พบได้บ่อยที่สุด เกิดจากการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบและตันในที่สุด

3.โรคกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติไม่ว่าจะบีบหรือคลายตัว กล้ามเนื้อหัวใจหนากว่าปกติ เป็นต้น ซึ่งโรคที่พบบ่อยคือโรคกล้ามเนื้อหัวใจเสียหายเนื่องจากความดันโลหิตสูง ที่ไม่ได้รับการรักษามานาน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตายบางส่วน เนื่องจากหลอดเลือดหัวใจตีบหรือตัน เป็นต้น

อาการเจ็บหน้าอกที่เกิดจากโรคหัวใจขาดเลือด

- 1.เจ็บแน่นๆ อึดอัดบริเวณกลางหน้าอกอาจจะเป็นด้าน ซ้ายหรือทั้งสองด้าน และมักจะไม่เป็นด้านขวาด้านเดียว บางรายจะร้าวไปที่แขนซ้ายหรือทั้งสองข้าง หรือจุกแน่นที่คอ บางรายเจ็บบริเวณกรามคล้ายเจ็บฟัน
- 2.อาการตามข้อ 1 เกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย เช่น เดินเร็วๆ รีบขึ้นบันได วิ่ง โกรธโมโห อาการดังกล่าวจะดีขึ้นเมื่อหยุดออกกำลังกาย
- 3.ในบางรายที่อาการรุนแรง อาการแน่นหน้าอกอาจเกิดขึ้นในขณะพัก เช่น นั่ง หรือ นอน หลังอาหาร
- 4.กรณีที่เกิดหลอดเลือดหัวใจอุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน อาการจะรุนแรงมาก อาจมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น เหงื่อออกมาก เป็นลม อาการเช่นนี้ยังพบได้ใน โรคของหลอดเลือดแดงใหญ่ปริหรือฉีก

ขาบวม : อาการขาบวมเกิดจากการที่ร่างกายมีเกลือ (โซเดียม) และน้ำคั่งอยู่ในร่างกาย โดยอาจเกิดจากโรคไตขับเกลือไม่ได้ โรคหลอดเลือดดำอุดตัน การไหลเวียนไม่สะดวก ขาดอาหาร โปรตีนในเลือดต่ำ โรคตับ และฮอร์โมนบางชนิด โรคหัวใจ หรือในบางรายอาจไม่พบสาเหตุ การบวมในผู้ป่วยโรคหัวใจเกิดจากการที่หัวใจด้านขวาทำงานลดลง เลือดจากขาไม่สามารถไหลเทเข้าหัวใจด้านขวาได้โดยสะดวก จึงมีเลือดคั่งที่ขามากขึ้น

ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัวผิดปกติ : เป็นผลมาจากการสะสมของไขมันและแคลเซียมในผนังของหลอดเลือดแดง ภาวะนี้เป็นความเสี่ยงของหลอดเลือดที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย ทำให้หลอดเลือดแดงเสียความยืดหยุ่น เกิดการตีบตัน ผลที่ตามมาคืออาจเป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ ตัน เกิดอาการเจ็บหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือหลอดเลือดเลี้ยงสมองตีบทำให้เกิดอัมพาต เป็นต้น หากคุณมีโอกาสดลองคลำหลอดเลือดแดง หรือชีพจรที่ข้อศอกด้านใน หรือข้อมือของผู้สูงอายุจะพบว่า เป็นเส้นแข็งไม่ยืดหยุ่นเหมือนวัยหนุ่มสาว ทั้งนี้เนื่องจาก ว่าหลอดเลือดแดงเหล่านี้เกิดการเสื่อมสภาพตามอายุ มีไขมันและหินปูน (แคลเซียม) เข้าไปสะสมอยู่ตามผนังของหลอดเลือดแดง ทำให้หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่นและแข็ง ซึ่งหินปูนนี้ไม่เกี่ยวข้องกับปริมาณแคลเซียมในเลือดหรืออาหารที่เรารับประทาน ความจริงแล้วมีหลายปัจจัยที่ทำให้หลอดเลือดแดงเกิดการเสื่อม เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน บุหรี่ เป็นต้น แต่ “อายุ” ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากและเราไม่อาจเลี่ยงได้ หลอดเลือดแดงที่เสื่อมนี้จะเกิดขึ้นทั่วร่างกาย ทั้งหลอดเลือดที่เลี้ยงสมอง หัวใจ ไต ฯลฯ และแน่นอนเมื่อเกิดการเสื่อมก็จะเกิดการตีบตันของหลอดเลือดเล็กๆ ตามมาเป็นผลให้เลือดเลี้ยงสมองลดลง เกิดเนื้อสมองตายเป็นบางส่วน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย ไตเสื่อม

ความดันโลหิตสูง : สาเหตุของการที่ความดันโลหิตสูงพบบ่อยเมื่อมีอายุมากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากหลอดเลือดแดงแข็งตัวผิดปกติ บางส่วนเป็นผลจากการที่ไตขาดเลือดไปเลี้ยง การลดความดันโลหิตที่สูงลงก็จะช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดอัมพาต และลดปัญหาจากโรคหัวใจขาดเลือดด้วย ความดันโลหิตในผู้ใหญ่ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม ควรจะน้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท

หัวใจเต้นผิดจังหวะ : หัวใจเต้นผิดจังหวะที่พบได้บ่อย คือ จากห้องบนหรือที่เรียกว่า atrial fibrillation (AF) ชนิดนี้พบได้ในผู้ป่วยโรคปอด โรคหัวใจขาดเลือด โรคลิ้นหัวใจ โรคกล้ามเนื้อหัวใจบางชนิด โรคความดันโลหิตสูง และพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ในผู้ป่วยที่มีอาการหัวใจเต้นผิดปกติชนิดนี้ อาจเกิดลิ้มเลือดเล็กๆ ขึ้นภายในหัวใจ ลิ้มเลือดเล็กๆ เหล่านี้อาจหลุดลอยไปอุดตันหลอดเลือดเลี้ยงสมองได้ และเป็นต้นเหตุของการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด : อายุ พันธุกรรม การสูบบุหรี่ ไขมัน โคเลสเตอรอล ความดันโลหิตสูง ความเครียด เบาหวาน ถ้าหากมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มากเท่าไร โอกาสที่จะเกิดโรคก็มากขึ้นเป็นทวีคูณ

ป้องกันโรคหัวใจอย่างไรดี

ข้อมูลที่บอกไปข้างต้น เป็นเพียงข้อสันนิษฐาน เบื้องต้นว่า เรามีอัตราเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคหัวใจเท่านั้น ซึ่งผู้ที่วินิจฉัยว่าเราเป็นโรคหัวใจหรือไม่ คือแพทย์โรคหัวใจเท่านั้น ดังนั้นหากพบความผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วนดีที่สุด

ข้อแนะนำในการดูแลหัวใจ

- 1.สังเกตความผิดปกติของตัวเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน เช่น คว้าอัตรการเต้นของหัวใจปกติหรือไม่ เจ็บหน้าอก ใจสั่น บ่อยๆหรือเปล่า เป็นต้น
- 2.ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพจิตแจ่มใสแล้ว ยังช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้นอีกด้วย
- 3.ดูแลสุขภาพใจให้ผ่อนคลายอยู่เสมอ พยายามไม่เครียด รู้จักควบคุมอารมณ์ และพึงระลึกไว้เสมอว่า ความเครียดและความโกรธ เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้หัวใจเต้นแรง และทำงานหนักขึ้น
- 4.รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยงดอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งทำให้ความดันโลหิตสูง เกิดภาวะเส้นเลือดหัวใจตีบได้ง่าย หันไปกินอาหารจำพวกแป้งไม่ขัดขาว และผักผลไม้ให้มากขึ้น
- 5.ควรไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกันและรักษาโรคร้ายที่อาจคาดไม่ถึง ซึ่งแฝงเร้นอยู่ในตัวเราตั้งแต่เนิ่นๆ