

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คู่มือ

โรคหลอดเลือดหัวใจ

และ

โรคหลอดเลือดสมอง

คำนำ

สำหรับคู่มือเล่มนี้ ยังสามารถใช้สำหรับญาติและผู้ดูแลผู้ป่วยโรค
หลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง ให้สามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่าง
ถูกต้อง กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลตราด หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเกิด
ประโยชน์ต่อประชาชนชน เป็นอย่างมาก

ด้วยความปรารถนาดีจาก
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลตราด
มิถุนายน 2560

[illegible]

หัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจ	1
ปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ	3
อาการของโรคหลอดเลือดหัวใจ	4
สังเกตอาการ และการรักษา	5
การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ	6
กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ	7
อาหารที่ควรรับประทานสำหรับโรคหลอดเลือดหัวใจ	11
อาหารที่ไม่ควรรับประทานสำหรับโรคหลอดเลือดหัวใจ	12
การเลิกสูบบุหรี่	13
โรคหลอดเลือดสมอง	14
อาการโรคหลอดเลือดสมอง	15
ปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง	16
การป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง	17

โรคหัวใจและหลอดเลือด



หัวใจ

เป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่มีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย หัวใจเองจะมีหลอดเลือดที่มาเลี้ยงอยู่ เรียกหลอดเลือดนี้ว่า หลอดเลือดแดงโคโรนารี ซึ่งถ้าหากหลอดเลือดนี้ตีบตันลงจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและตายร่างกายก็จะขาดเลือดมาเลี้ยงและเสียชีวิตอย่างฉับพลันในที่สุด



รวบรวมและจัดทำโดย

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลตราด

คณะผู้จัดทำ

นายจรัญ สืบสอน

หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลตราด

นางนงเยาว์ ศรีระชา

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางสาวจิตานันท์ งามสะอาด

นักวิชาการสาธารณสุข

นายรัชชัย อินทรกำแหง

ผู้ช่วยพนักงานสุขศึกษา

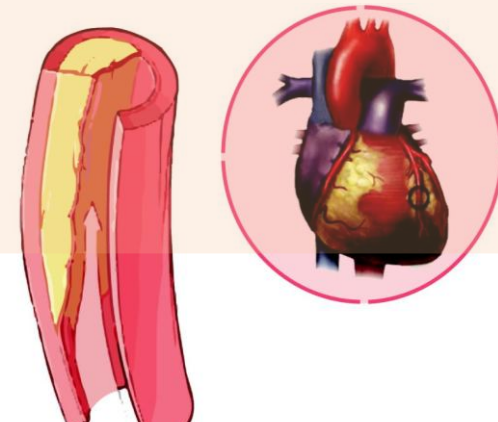
การป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

- ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี
- เลิกสูบบุหรี่ พบว่าการเลิกสูบบุหรี่สามารถลดโอกาสเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ครึ่งหนึ่ง
- ลดน้ำหนักถ้ามีน้ำหนักเกิน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ผ่อนคลายความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ
- ในรายที่มีความเสี่ยงอาจเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบได้ เช่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ แพทย์อาจแนะนำให้รับประทานยากันเลือดแข็งตัวเพื่อป้องกันอัมพาต ควรปฏิบัติตามและติดตามการรักษาตามคำแนะนำอย่างใกล้ชิด
- ในรายที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมองมาก่อน ต้องรับประทานยาป้องกันการเกิดซ้ำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดไม่ดยาเอง
- ถ้ามีอาการที่สงสัยว่าอาจเกิดโรคหลอดเลือดสมองดังกล่าวข้างต้น ให้รีบไปพบแพทย์ทันที



โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหัวใจและหลอดเลือด หมายถึงโรคใดๆ ที่มีผลต่อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบ หัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดไต และ โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย. สาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความหลากหลาย แต่ หลอดเลือดแดงแข็ง ไขมันเกาะจับเส้นโลหิต โรค ไขมันในเลือดสูง โรค หลอดเลือดแดงตีบ ผนังของหลอดเลือดหนาและตีบ และ/หรือ ความดันโลหิตสูง ถูกพบมากที่สุด นอกจากนี้ ด้วยอายุที่สูงขึ้นทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและโครงสร้างจำนวนมากได้เปลี่ยนแปลงการทำงานของหลอดเลือดหัวใจและนำไปสู่การเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดแม้ในบุคคลที่ไม่มีอาการด้านสุขภาพ



ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

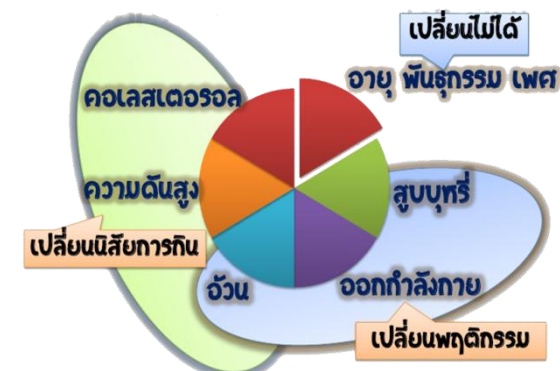
1. ความดันโลหิตสูง
2. เบาหวาน
3. อ้วน
4. ไขมันในเลือดสูง
5. ประวัติคนในครอบครัวที่ป่วยด้วยโรคหัวใจก่อนชรา
6. อายุที่มากขึ้น
7. สูบบุหรี่
8. การขาดการออกกำลังกาย
9. ความเครียด



ปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมอง เกิดจากปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง โดยบางอย่างสามารถแก้ไขได้ซึ่งนับเป็นการป้องกันโรคที่ได้ผลดี อย่างไรก็ตาม ก็ตามปัจจัยเสี่ยงบางอย่าง เช่น อายุมาก มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้

สำหรับปัจจัยเสี่ยงของ**โรคหลอดเลือดสมอง**ที่สามารถแก้ไขได้ และเป็นการป้องกันการเกิด**โรคหลอดเลือดสมอง**



- ปัจจัยเสี่ยงเสริมอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้และควรแก้ไขได้แก่ **อ้วน** ขาดการ**ออกกำลังกาย** ภาวะเครียด ดื่ม**สุรา**รับประทานยาคุมกำเนิด เป็นต้น



อาการโรคหลอดเลือดสมอง

- ❖ อาการอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีก
- ❖ ตามองไม่เห็นภาพซีกใดซีกหนึ่งหรือทั้งหมด
- ❖ มองเห็นภาพซ้อน
- ❖ มีความผิดปกติของการใช้ภาษา เช่น พูดไม่คล่อง
ใช้ภาษาผิดหรือไม่เข้าใจภาษา
- ❖ เวียนศีรษะ บ้านหมุน
- ❖ ปวดศีรษะรุนแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
- ❖ พูดไม่ชัด ปากเบี้ยว กลืนลำบาก
- ❖ ความจำเสื่อม หรือหลงลืมอย่างทันทีทันใด
- ❖ ซึม หมดสติ



แขนขาหรืออ่อนแรง



ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
โดยไม่มีสาเหตุ



ตามัวหรือมองไม่เห็น
ข้างใดข้างหนึ่ง



มีอาการมึนงง
เสียศูนย์



บกพร่องทางการ
พูดชั่วคราว

อาการของโรคหลอดเลือดหัวใจ

- ❖ เจ็บหรือแน่นหน้าอก
- ❖ ปวดบริเวณแขน ขากรรไกร และหลัง
- ❖ เหนื่อย หายใจถี่ และสั่น
- ❖ คลื่นไส้ และแสบบริเวณยอดอก

โดย 1 ใน 3 ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจไม่แสดงอาการใดๆ

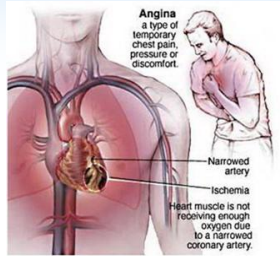


“อาการเจ็บแน่นหน้าอก

เป็นอาการที่พบบ่อยของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ”

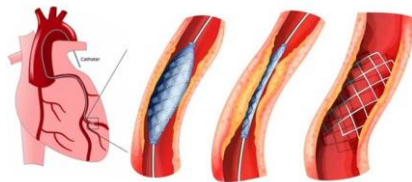
สังเกตอาการผิดปกติ

- เจ็บหน้าอกหรือแน่นอก
- ใจสั่นหรือหัวใจเต้นผิดปกติ
- หอบเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติ
- มึนงงศีรษะ หรือหน้ามืดเป็นลม หหมดสติ



การรักษาโรคหัวใจขาดเลือด

1. การรักษาโดยวิธีรับประทานยา เช่น ยาต้านเกร็ดเลือด ยาละลายลิ่มเลือด เป็นต้น
2. การขยายหลอดเลือดด้วยบอลลูน หรือ ใส่ขดลวด
3. การรักษาภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะด้วยคลื่นวิทยุ
4. การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือด หรือการผ่าตัดบายพาส
5. การใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจชนิดถาวร



โรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมอง หรือที่มักเรียกกันทั่วไปว่า “ **โรคอัมพฤกษ์** ” หรือ “ **อัมพาต** ” เป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน โรคหลอดเลือดสมองแตก



หลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน : เป้าหมายในการรักษาคือต้องทำให้เลือดไหลเวียนได้อย่างปกติ โดยสามารถทำได้หลายทางรักษา แพทย์อาจจะใช้ยาละลายลิ่มเลือดซึ่งได้ผลดีกับผู้ที่มีการแล้วรีบมาโรงพยาบาลภายในระยะเวลาไม่เกิน 4.5 ชั่วโมง

หลอดเลือดสมองปริแตกหรือฉีกขาด : เป้าหมายของการรักษาคือควบคุมปริมาณเลือดที่ออกด้วยการรักษาระดับของความดันเลือด ในกรณีที่เลือดออกมามาก แพทย์อาจจะจำเป็นต้องพิจารณาให้เข้ารับการผ่าตัดเพื่อป้องกันความเสียหายของสมองที่อาจจะเกิดขึ้นหากมีการเปลี่ยนแปลงความดันเลือด

การเลิกสูบบุหรี่



ปัจจัยที่เลิกบุหรี่ไม่ได้ มี 3 ข้อ ได้แก่

1. ติดสารนิโคติน

จะมีอาการถอน เช่น วิงเวียน ปวดศีรษะ หงุดหงิด กระวนกระวาย ควรใช้วิธีช่วย ได้แก่ ยาที่เป็นสารนิโคตินมีทั้งแบบหมากฝรั่งหรือแผ่นแปะหรือยาประเภทบิวโพรไพออน ร่วมกับหลีกเลี่ยงใกล้คนที่สูบบุหรี่

2. ความเคยชินในการสูบบุหรี่

เช่น ก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร ระหว่างพักผ่อนหรือพักการประชุม หรือช่วงพักดื่มชากาแฟ หรือแก้เคอะเขิน หรือชินกับการคาบบุหรี่ในปาก ควรแก้ไขด้วยวิธีหาสิ่งอื่นทำแทน เช่น เดินเล่นหลังรับประทานอาหาร นั่งสนทนากับบุคคลที่ไม่สูบบุหรี่ หางานอดิเรกทำ เช่น ทำสวน วาดรูป ทำขนม เป็นต้น หรือใช้หมากฝรั่งหรือลูกอมกลิ่นหอมสดชื่นแทน

3. ภาวะจิตใจต้องพึ่งพาการสูบบุหรี่

เช่น ต้องการหายจากความเครียด ความทุกข์ ควรแก้ไขด้วยการหาวิธีผ่อนคลายอื่นๆ เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หาเวลาพักผ่อน หาน้ำผลไม้สดชื่นดื่ม

เลิกสูบบุหรี่กันเถอะครับ



การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ

โดยทีมสาขาวิชาชีพ ได้แก่

- แพทย์
- นักกายภาพบำบัด
- นักโภชนาการ
- นักจิตวิทยา
- พยาบาล

ร่วมกันดูแลและให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เสี่ยงต่อโรค หลอดเลือดหัวใจและการเกิดโรคซ้ำและต้องการความร่วมมือของผู้ดูแลด้วย โดยไม่ใช่เป็นเพียงการแนะนำการออกกำลังกายเท่านั้นโดยมุ่งช่วยให้มีชีวิต สุขภาพดีหรืออาจจะทำให้กลับสู่ชีวิตที่มีสุขภาพมากกว่าก่อนเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจด้วย



กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ

1. การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น งดสูบบุหรี่
2. คำแนะนำในการเริ่มกิจกรรมและการออกกำลังกาย
3. การแนะนำด้านโภชนาการ
4. การลดความเครียด

การออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ช่วงสำคัญ

1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)

ใช้เวลา 5-10 นาที ด้วยการยืดกล้ามเนื้อ

2. ออกกำลังกาย (Exercises)

ใช้เวลาในช่วงแรก 5-10 นาทีจากนั้นค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึงประมาณ 20-30 นาที โดยควรจะมีการวัดชีพจรตนเองซึ่งไม่ควรเกิน 20 ครั้ง/นาที เมื่อเทียบกับชีพจรขณะพัก รวมทั้งการประเมินความรู้สึกเหนื่อยของตนเอง โดยออกกำลังกายจนถึงระดับเริ่มเหนื่อยหรือค่อนข้างเหนื่อยและพยายาม สังเกตอาการที่ควรหยุดออกกำลังกาย

3. ผ่อนคลาย (Cool Down)

ใช้เวลา 5-10 นาที ด้วยการยืดกล้ามเนื้อ

อาหารที่ไม่ควรรับประทานสำหรับโรคหลอดเลือดหัวใจ

- * อาหารทอดหรือผัดที่มัน
- * เนยเทียม เนยขาว เบเกอรี่ อาหารฟาสต์ฟู้ด
- * อาหารทอดแช่แข็ง
- * เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ไข่ปู ไข่ปลา
- * อาหารทะเล (ยกเว้นปลา)
- * เนื้อสัตว์ติดมันติดหนัง เนื้อสัตว์แปรรูป (หมูยอ กุนเชียง แหนมไส้กรอก เบคอน บาโลน่า) เนยสด ขาหมู หมูสามชั้น น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ
- * แอลกอฮอล์ ไม่เกิน 1 ดริงค์ในผู้หญิง หรือ 2 ดริงค์ในผู้ชาย (1 ดริงค์ เท่ากับ วิสกี้ 45 มล. หรือ ไวน์ 120 มล. หรือ เบียร์ 360 มล.)
- * อาหารรสหวานหรือมันหรือเค็มจัด



อาหารที่ควรรับประทานสำหรับโรคหลอดเลือดหัวใจ

* ข้าว แป้ง และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมหังโฮลวีท ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ซีเรียล คอนเฟลค จมูกข้าวสาลี งา ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วเขียวเป็นต้น

* ผักและผลไม้หลากหลายชนิดและสี เช่น บร็อคโคลี่ ผักโขม พริกหวานกะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ มะเขือเทศ ส้ม แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่ ลูกพรุน

* เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ขาว นมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย

* ไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง เนยถั่วลิสง ถั่วลิสง อัลมอนด์เม็ดมะม่วงหิมพานต์ แมคคาดีเมีย วอลนัท พิสตาชิโอ อะโวคาโด

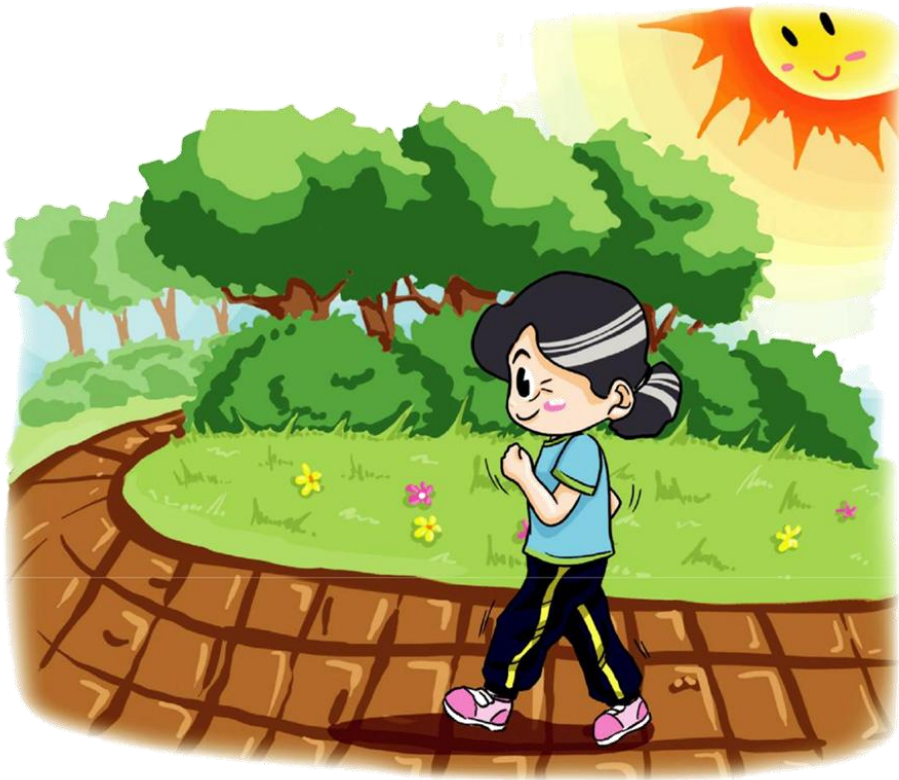
* ปลาทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยไม่ควรนำไปทอด

* เลือกปรุงอาหารด้วยวิธี นึ่ง อบ ตุ่น ยำ ย่าง ต้มจืด แกงส้ม และแกง ไม้ใส่กะทิ



“ฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจเป็นกระบวนการของสหสาขาวิชาชีพ
ในการดูแลผู้ป่วยคนหนึ่ง ร่วมกับผู้ดูแลด้วย”

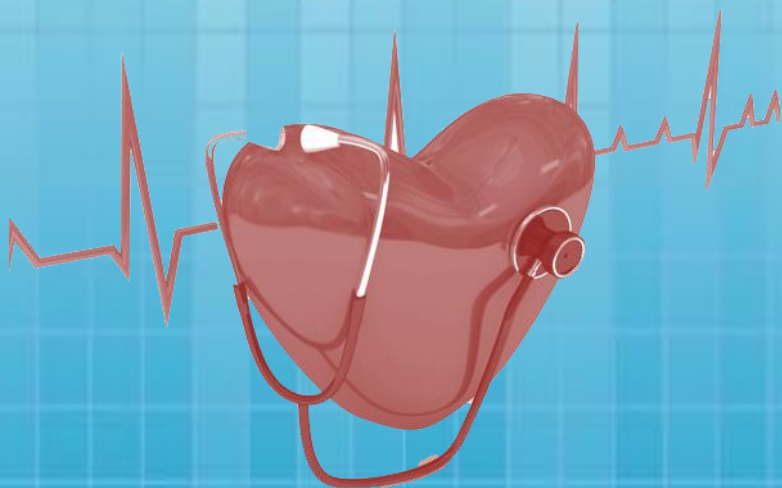




“การเดินบนทางราบ เป็นวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุด
สำหรับผู้สูงอายุทั่วไป”



‘ ในผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่าเสื่อมอาจเปลี่ยนจากออกกำลังกาย
โดยการเดิน เป็นการปั่นจักรยานได้ ’



กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลตราด

<http://hed.trathospital.go.th>

โทร. 039-51 1040 ต่อ 235 , 092-2505007

Email : trad423_hospital@hotmail.com

คู่มือ

โรคหลอดเลือดหัวใจ และ โรคหลอดเลือดสมอง



ด้วยความปรารถนาดีจาก
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลตราด