**แพทย์แนะภาวะหัวใจล้มเหลว เกิดขึ้นได้แม้ร่างกายแข็งแรง**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะเตือนผู้ป่วยหากมีอาการ หอบ เหนื่อยหายใจลำบาก อ่อนเพลีย มีอาการบวมตามอวัยวะ อย่าละเลยควรรีบพบแพทย์ทันที

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ในปัจจุบันพบว่า ภาวะหัวใจล้มเหลวไม่ได้เกิดแค่ในเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ในกลุ่มคนที่อายุยังน้อย ร่างกายแข็งแรง ก็สามารถเกิดภาวะนี้ได้เช่นกัน ซึ่งภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นภาวะความผิดปกติของการทำงานของหัวใจ ที่ไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงเนื้อเยื้อ และอวัยวะต่างๆของร่ายกายได้อย่างเพียงพอ รวมถึงไม่สามารถรับเลือดกลับเข้าสู่หัวใจได้ตามปกติ อาการของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว ได้แก่ หอบเหนื่อย ในขณะที่ออกแรงหรือหายใจไม่สะดวกขณะที่นอนราบ รู้สึกอ่อนเพลียทำให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและการออกกำลังกายลดลง มีอาการบวมน้ำ บวมกดบุ๋มที่เท้าและขา และน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากไตทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดภาวะคั่งน้ำและเกลือ สามารถวินิจฉัยได้โดย ซักประวัติตรวจร่างกาย ประเมินภาวะสมดุลของน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย ร่วมกับการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ตรวจภาพถ่ายรังสีทรวงอก ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตรวจหัวใจด้วยคลื่นสะท้อนความถี่สูง เป็นต้น

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่าภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นกลุ่มอาการ ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบและกล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวอ่อนแรงจากการขาดเลือด กล้ามหัวใจอักเสบ โรคลิ้นหัวใจตีบหรือลิ้นหัวใจรั่ว ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูง และการใช้สารเสพติด เป็นต้น เป้าหมายสำคัญในการรักษาภาวะหัวใจล้มเหลว เพื่อป้องกันและชะลอการเสื่อมของการทำงานหัวใจ ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและลดอัตราการเสียชีวิต ซึ่งการดูแลสุขภาพในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวสามารถทำได้ ดังนี้ 1.รับประทานยาตามแพทย์สั่งให้ครบถ้วน 2.ควบคุมอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม ของหมักดองเพื่อจำกัดปริมาณโซเดียม 3.ควบคุมปริมาณน้ำดื่มตามแผนการรักษา 4.สังเกตอาการบวมน้ำ 5.ชั่งน้ำหนักก่อนทานอาหารเช้าทุกวัน หรือภายหลังเข้าห้องน้ำขับถ่ายแล้วในช่วงเช้า 6.หลีกเลี่ยงความเครียดและควรพักผ่อนให้เพียงพอ 8.งดการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด 9.ออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ 10.สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ หากเดินขึ้นบันได 8-10 ขั้นแล้วไม่มีอาการหอบเหนื่อย 11.ควรได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ประจำปีในกรณี ไม่มีข้อห้ามและผู้ป่วยควรมาพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอเนื่องจากต้องมีการปรับยาให้เป็นไปตามแผนการรักษา นอกจากนี้การรักษาที่สาเหตุในที่ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวในผู้ป่วยบางรายที่มีข้อบ่งชี้เช่น การขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูน หรือการผ่าตัดบายพาส การจี้ด้วยคลื่นความถี่วิทยุ เพื่อรักษาหัวใจเต้นผิดจังหวะ และการผ่าตัดซ่อมหรือเปลี่ยนลิ้นหัวใจเป็นต้น

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #ภาวะหัวใจล้มเหลว**

-ขอขอบคุณ-
 22 มิถุนายน 2563