

**รู้ให้ทัน....ภาวะหัวใจล้มเหลว**

 กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว ปรับพฤติกรรม ดูแลตนเอง ควบคุมปัจจัยเสี่ยง **ป้องกันไม่ให้ภาวะหัวใจล้มเหลวกำเริบมากขึ้น**

          **นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า เข้าสู่เดือนแห่งความรัก ไม่เพียงแต่การดูแลความรักของตนเองแล้ว การดูแลสุขภาพหัวใจของตนเองและคนข้างๆก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ โดยเฉพาะการดูแลหัวใจให้แข็งแรง เพราะหัวใจเป็นอวัยวะในทรวงอก อยู่ระหว่างปอดทั้ง 2 ข้าง ทำหน้าที่คอยสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย หากการทำงานของหัวใจผิดปกติ จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่ออวัยวะทั้งหมดของร่างกายได้

 ***ภาวะหัวใจล้มเหลว หรือที่เรียกว่า Heart Failure*** คือ ภาวะที่หัวใจอ่อนแรงไม่สามารถสูบฉีดเลือดไป เลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างปกติ เนื่องจากหัวใจมีการบีบตัวหรือคลายตัวที่ผิดปกติ บางครั้งหัวใจมีขนาดโตหรือ หนากว่าปกติ สาเหตุที่ทำให้ภาวะหัวใจล้มเหลว เกิดได้จากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคลิ้นหัวใจรั่ว หรือลิ้นหัวใจตีบ โรคกล้ามเนื้อหัวใจพิการหรือบกพร่อง โรคกล้ามนื้อหัวใจอักเสบและการติดเชื้อของกล้ามเนื้อหัวใจ หรือลิ้นหัวใจ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด สาเหตุอื่นๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง จากสารพิษต่างๆ เช่น การดื่มสุรา หรือยาเสพติด พันธุกรรม โรคเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน โรคต่อมไร้ท่อ เป็นต้น นอกจากนี้ สาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้ผู้ป่วยมีภาวะหัวใจล้มเหลวกำเริบมากยิ่งขึ้น เกิดได้จาก**การรับประทานอาหารรสเค็ม หรืออาหารที่มีโซเดียมสูง การดื่มน้ำมากเกินไป (มากกว่าที่ปัสสาวะออกจากร่างกาย) การรับประทานยาที่ไม่สม่ำเสมอ ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด การรับประทานยากลุ่ม NSAIDS และภาวะอื่นๆ เช่น ไทรอยด์เป็นพิษ การติดเชื้อ ในร่างกาย ภาวะซีดหรือเลือดจาง**

 **นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กล่าวเพิ่มเติมว่า** ผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวมักจะมีอาการ**เหนื่อยง่าย** **หรือหอบ** **นอนราบไม่ได้** ต้องหนุนหมอนเพิ่มหรือนั่งหลับ สะดุ้งตื่นมาตอนกลางคืน เพราะอึดอัดหายใจลำบาก **บวม**ที่ข้อเท้าและหน้าแข้ง น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว**มากกว่า 2 กิโลกรัม ใน 2 วัน** อ่อนเพลียไม่มีแรง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร และท้องอืด

 **ดังนั้นผู้ป่วยควรดูแลและควบคุมปัจจัยเสี่ยงเพื่อป้องกันไม่ให้ภาวะหัวใจล้มเหลวกำเริบมากขึ้น ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ดังนี้ ชั่งน้ำหนักทุกวัน** ก่อนทานอาหารเช้าทุกวัน หรือภายหลังเข้าห้องน้ำขับถ่ายแล้วในช่วงเช้า **และจดบันทึกน้ำหนักเพื่อช่วยประเมินตนเอง ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม** ตามแผนการรักษาของแพทย์ **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม จำกัดปริมาณโซเดียมที่รับประทานต่อวัน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างพอดี อาจเริ่มจากการ ออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินทางราบ** หากหอบเหนื่อยควรหยุดพักทันที **งดสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์ทุกประเภท เพราะสารพิษในบุหรี่จะส่งผลให้เส้นเลือดหัวใจตีบ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้การบีบตัวของหัวใจลดลง รับประทานยา อย่างสม่ำเสมอ ตามคำแนะนำของแพทย์ มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง** รวมทั้งควรได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ประจำปีในกรณีไม่มีข้อห้าม **และที่สำคัญผู้ป่วยควรสังเกตอาการตนเอง หากพบว่ามีอาการผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีป้องกันความรุนแรงของโรค และนำไปสู่แนวทางการรักษาที่ถูกวิธี เพื่อรักษาชีวิตผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย**

#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #ภาวะหัวใจล้มเหลว -ขอขอบคุณ- 17 กุมภาพันธ์ 2565