

## หลักเกณฑ์ในการดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิริินทร์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคหัวใจขาดเลือด เป็นปัญหาที่พบมากขึ้นๆ ทุกวัน ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะคนที่มีฐานะดี แต่เกิดขึ้นกับคนที่มีฐานะชั้นกลางหรือรongsลงมาก็ได้ เหตุที่เกิดโรคนี้ก็เพราะ มีการบริโภคอาหารที่ไม่เกิดสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคอาหารที่มีไขมันจากพวกเนื้อสัตว์หรือจากการดื่มพวกน้ำตาลแล้วก็รับประทานอาหารที่เค็มมากจนเกินไป ขณะเดียวกันก็มีการบริโภคพืชผักผลไม้ไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย แล้วก็ยังมีการสูบบุหรี่หรือมีการดื่มแอลกอฮอล์ค่อนข้างมาก อาการที่เกิดขึ้นอาจจะมีการเจ็บหน้าอก ปวดร้าวไปที่ไหล่ซ้ายหรืออาจจะมีอาการทำให้ปวดหน้าอกมากๆ จนกระทั่งหัวใจหยุดเต้นเลยก็ได้ ทั้งหมดนี้ก็จะเริ่มที่มีความเสี่ยง ถ้ามีความเสี่ยงก็ต้องมีการตรวจรักษา การตรวจที่สำคัญก็คือ วัดความดันโลหิตสูงมีการเจาะเลือดตรวจ ตรวจคลื่นหัวใจ และที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ อาจจะต้องมีการทดสอบให้เดินสายพานว่าเมื่อมีการออกกำลังกาย มีความเครียด หัวใจจะทนได้ไหม แล้วก็ที่สำคัญก็คือประวัติของครอบครัว ถ้าบางครอบครัวที่มี ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นโรคนี ก็ให้คิดว่า ถ้าเกิดว่ามีการเจ็บหน้าอกซ้ายร้าวไปที่ไหล่ซ้าย ก็จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ยิ่งมีความดันโลหิตสูง มีไขมันสูงในเลือด ก็ยังคงจะต้องระวังอย่างมาก สำหรับการปฏิบัติที่ง่าย ๆ พื้นฐานที่สุด ก็คือ รับประทานอาหารให้หลากหลาย แล้วดูแลน้ำหนักตัวให้เป็นปกติ โดยสร้างสมดุลระหว่างการรับประทานอาหารกับการออกกำลังกาย เรื่องบุหรี่ยังพยายามเลิกให้ได้เด็ดขาด ท่านที่ดื่มเหล้าก็ควรพยายามลดหรือเลิกหรือดื่มให้น้อยลง สำหรับอาหารที่เน้นเป็นพิเศษก็คือ ข้าวซ้อมมือ พืชผักผลไม้ กินให้ได้วันละ 400 - 500 กรัมหรือครึ่งกิโลกรัม แล้วรับประทานอาหารที่หวานน้อยๆ เค็มน้อยๆ ไขมันน้อยๆ ดื่มนมที่มีน้ำตาลและไขมันต่ำ อาจจะเป็นนมปกติ นมพร่องมันเนยหรืออาจจะเป็นนมเปรี้ยว หรือโยเกิร์ตก็ได้ ซึ่งทั้งหมดก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพแล้วต้องพยายามออกกำลังกายให้เป็นประจำ อีกเรื่องที่สำคัญก็คือ เลิกบุหรี่ ในกรณีท่านสูบบุหรี่เป็นประจำ ก็ขอให้เลิก ขอแนะนำทั้งหมดดังกล่าวจะนำไปสู่การควบคุมและป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดได้ในระดับหนึ่ง