

หนังสือชุดความรู้ทั่วไปสำหรับประชาชน

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย : กินอย่างไรเมื่อป่วย เป็นโรคหัวใจ



ศ นพ วิโรจน์ ไววานิชกิจ

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย : กินอย่างไรเมื่อ ป่วยเป็นโรคหัวใจ

วิโรจน์ ไหววนิชกิจ
บรรณาธิการ

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย : กินอย่างไรเมื่อป่วยเป็น โรคหัวใจ

ISBN 978-616-594-923-1

โดย 'วิโรจน์ ไหววนิชกิจ'

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2565

ราคา 200 บาท

วิโรจน์ ไหววนิชกิจ.

ดูแลสุขภาพเมื่อป่วย: กินอย่างไรเมื่อป่วยเป็นโรคหัวใจ.-- กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2565.

100 หน้า.

1. หัวใจ--โรค. I. ชื่อเรื่อง.

616.12

ISBN 978-616-594-923-1

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ กรุงเทพฯ

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2539

คำนำ

โรคหัวใจเป็นโรคที่พบบ่อยมากในปัจจุบัน ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนั้นมีความสำคัญมากสำหรับความสำเร็จในการดูแลรักษาผู้ป่วย หนังสือเล่มนี้ได้แสดงเนื้อหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ การดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องและหลักการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเมื่อเป็นโรคหัวใจ สำหรับเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพเมื่อป่วยหรือต้องการดูแลผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจ อนึ่งในการจัดทำหนังสือเล่มดังกล่าวนี้ทางผู้พิมพ์ต้องขอกล่าวคำขอบพระคุณแก่อาจารย์ทุกท่านที่เคยได้ให้ความรู้ คำแนะนำในการพิมพ์ตลอดจนจัดเรียงเนื้อหาในหนังสือเล่มดังกล่าว

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วิโรจน์ ไววนิชกิจ
บรรณาธิการ

สารบัญ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคหัวใจ	5
การดูแลสุขภาพผู้ที่ป่วยด้วยโรคหัวใจ	27
โภชนาการและการจัดการอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ	63

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคหัวใจ

วิโรจน์ ไววานิชกิจ

บทนำเกี่ยวกับโรคหัวใจ¹⁻²

หัวใจเป็นอวัยวะภายในชนิดหนึ่ง ที่ทุกคนต้องมี หัวใจมีรูปร่างคล้ายดอกบัวตูม โดยในแต่ละคนจะมี 1 หัวใจอยู่ในช่องอกด้านซ้าย ขนาดของหัวใจนั้นสามารถประเมินได้จากขนาดของกำปั้นของแต่ละคน หัวใจแต่ละคนนั้นจะแบ่งออกเป็นห้องซ้ายขวาและบนล่างรวม 4 ห้องคือ ห้องบนขวา ห้องบนซ้าย ห้องล่างขวา และห้องล่างซ้าย โดยห้องล่างซ้ายจะใหญ่ที่สุด หัวใจเองนั้นสามารถถูกแบ่งออกได้เป็น 3 ชั้นคือ

- ชั้นใน

เป็นที่อยู่ของลิ้นหัวใจ

- ชั้นกลาง

เป็นชั้นที่หนาที่สุด เป็นชั้นของกล้ามเนื้อที่ทำ
หน้าที่ในการบีบตัว เป็นชั้นที่สำคัญที่สุด ภายใน
เนื้อเยื่อนั้นยังมีเซลล์พิเศษ

- ชั้นนอก

เป็นเยื่อบางๆที่เรียกว่าเยื่อหุ้มหัวใจ

โดยหน้าที่หลักๆของหัวใจได้แก่

1. บีบดันผลัดกันเลือดไปสู่ต่างๆของ
ร่างกาย ซึ่งการบีบตัวนี้เองจะทำให้เกิด
ค่าความดันภายในหลอดเลือดแดงที่
เรียกว่า ความดันโลหิต
2. รับและส่งเลือดกับปอดเพื่อผ่าน
กระบวนการเปลี่ยนเลือดแดงให้เป็น
เลือดดำ
3. เป็นทางผ่านของเลือดทั่วทั้งร่างกาย

4. ส่งเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายผ่านหลอดเลือดแดงใหญ่
5. ส่งเลือดไปเลี้ยงตัวหัวใจเองผ่านทางระบบหลอดเลือดหัวใจ

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วหน้าที่หลักของหัวใจคือ การสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย เป็นที่ทราบกันดีว่าถ้าหัวใจไม่สามารถทำงานต่อไปได้ คือ ไม่เต้น ก็จะก่อให้เกิดปัญหาและสูญเสียชีวิตได้ ส่วนหน้าที่อื่นๆของหัวใจ ได้แก่ การสร้างสารชีวเคมีที่มีผลต่อร่างกายบางอย่างเช่น atrium natriuretic factor

ในทางคลินิกนั้นโรคหัวใจเป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และเป็นปัญหาที่มีความสำคัญ พยาบาลจำเป็นจะต้องทราบหลักการเข้าใจพื้นฐานของโรคหัวใจ ให้การวินิจฉัยทางการแพทย์พยาบาลตลอดจนวางแผนการดูแลพยาบาลผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจได้อย่างเหมาะสม²

การชักประวัติโรคหัวใจ³

การชักประวัติอาการจำเพาะเกี่ยวกับโรคหัวใจที่ควรชักประวัติ
เสมอได้แก่

- ประวัติการบวมที่เท้า
- ประวัติการเจ็บหน้าอก ถ้ามีต้องซักเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
ความถี่
- ความสามารถในการเดิน
- การเหนื่อยหอบ
- จำนวนหมอนที่นอน
- การปัสสาวะเวลากลางคืนหลังจากนอนหลับไปแล้ว

- ความจำเป็นจ้องดูมานั่งหอบเหนื่อยในช่วงกลางคืน
- การมีอาการอื่นๆที่เกี่ยวข้องเช่น อาการใจสั่น วูบ หมดสติ ซาตามมือ แขนขา หรือแขน ขาไม่มีแรง (ซึ่งอาจพบในกลุ่ม VHD)

นอกจากนั้นยังควรซักประวัติเพื่อประเมินสมรรถภาพของหัวใจที่ผ่านมาด้วยเช่น ซักประวัติด้วยคำถามดังต่อไปนี้

- เดินขึ้นสะพานลอยหรือขึ้นบันไดมีอาการเหนื่อยหรือไม่
- เมื่อเดินมากมีอาการเหนื่อยหรือไม่
- ต้องนอนหนุนหมอนสูงหรือไม่
- เคยเจ็บหน้าอกมาก่อนหรือไม่