

การดูแลสุขภาพในภาวะหัวใจล้มเหลว

1. รับประทานยาตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ และมาพบแพทย์ตามนัด
2. ควบคุมอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม จำกัดการรับประทานเกลือโซเดียม เช่น อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง เครื่องปรุงรส และลดน้ำหนัก ในผู้ที่น้ำหนักเกินหรืออ้วน



3. จำกัดปริมาณน้ำดื่ม ตามแผนการรักษาของแพทย์
4. สังเกตอาการขาบวม กดปุ่ม เทนีย นอนราบไม่ได้หรือต้องลุกขึ้นมานั่งหอบตอนกลางคืน หากเริ่มมีอาการควรแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อน



5. ชั่งน้ำหนักก่อนทานอาหารเช้าวทุกวัน หรือ ภายหลังเข้าห้องน้ำถ่ายแล้วในช่วงเช้า หากน้ำหนักเพิ่มขึ้น 1 กก. จากเดิมภายใน 1 - 2 วัน (หรือเพิ่มขึ้น 2 กก. ภายใน 3 วัน) ให้รีบมาพบแพทย์

6. หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล ที่ต้องนั่งเป็นระยะเวลานานและไม่ควรเดินทางคนเดียว

7. หลีกเลี่ยงความเครียด พักใจคลายเครียด พักการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



8. งดการสูบบุหรี่ และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะสารพิษในควันบุหรี่ และปริมาณแอลกอฮอล์ จะกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ และหัวใจขาดเลือดซึ่งทำให้ภาวะหัวใจล้มเหลวรุนแรงขึ้น

9. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น การเดินบนทางราบหากมีอาการหอบเหนื่อยควรหยุดพักทันที

10. มีเพศสัมพันธ์ได้ หากเดินขึ้นบันได 8 - 10 ขั้นแล้วไม่มีอาการหอบเหนื่อยหรือหยุดเดินกลางคัน

11. ควรได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ประจำปี ในกรณีไม่มีข้อห้าม

แผนที่สถาบันโรคทรวงอก



รถประจำทางที่ผ่านสถาบันโรคทรวงอก

สาย 32, 33, 69, 90, 104, สาย ปอ.505, 388
สาย สนามบินน้ำ - ท่าอากาศยาน, หมอชิต - บ้านแพน
นนทบุรี - ปทุมธานี - บ้านแพน, เมืองทองธานี - ท่าอากาศยาน
รังสิต - นนทบุรี

คลินิกผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว อาคาร 8 ชั้น 3
เปิดบริการทุกวันจันทร์ เวลา 8.00 - 12.00 น.



ด้วยความปลอดภัยจาก

สถาบันโรคทรวงอก 74 ถนนติวานนท์ ตำบลบางกระสอบ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์: 02-547-0999 โทรสาร: 02-547-0935
<http://www.ccit.go.th>



ภาวะหัวใจล้มเหลว และการดูแลสุขภาพ (Heart failure)



ตรวจสอบข้อมูลโดย

นายแพทย์เอนก กนกศิลป์
อายุรแพทย์โรคหัวใจ

เรียบเรียงโดย
งานสุขศึกษา

นายแพทย์พีรพัฒน์ เกตุคังฟู
อายุรแพทย์โรคหัวใจ

ผลิตและเผยแพร่โดย
งานประชาสัมพันธ์

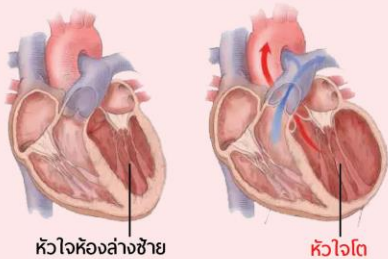
แพทย์หญิงอรรณณ อนุไพรวรรณ
อายุรแพทย์โรคหัวใจ

ภาวะหัวใจล้มเหลว

ภาวะหัวใจล้มเหลว (Heart failure) เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของหัวใจ ซึ่งอาจผิดปกติตั้งแต่โครงสร้าง หรือการทำหน้าที่ของหัวใจ ส่งผลให้หัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอ

หัวใจปกติ

ภาวะหัวใจล้มเหลว



หัวใจห้องล่างซ้าย

หัวใจโต

อาการสำคัญของภาวะหัวใจล้มเหลว

- » หอบเหนื่อย ในขณะพักหรือแรง หรือหายใจไม่สะดวกขณะนอนราบ
- » อ่อนเพลีย ทำให้ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน และการออกกำลังกายลดลง
- » มีอาการบวม น้ำ บวมกดปุ่มที่เท้าและขา และน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น (เนื่องจากไตทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดภาวะคั่งน้ำและเกลือ)



ปัจจัยเสี่ยงภาวะหัวใจล้มเหลว

» ความผิดปกติของโรคเยื่อหุ้มหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจ ลิ้นหัวใจ หรือโรคหลอดเลือดหัวใจ

สาเหตุที่พบได้บ่อย ได้แก่

- ▶ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจากหลอดเลือดหัวใจตีบ
- ▶ โรคเส้นหัวใจรูมาติก
- ▶ ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ▶ กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวอ่อนแรงโดยไม่ทราบสาเหตุ

» โรคและความผิดปกติอื่นๆ เช่น

โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง การติดเชื้อไวรัส โลหิตจางขั้นรุนแรง ภาวะไทรอยด์เป็นพิษ และการใช้สารเสพติด เป็นต้น

การวินิจฉัยภาวะหัวใจล้มเหลว

- » ชักประวัติตรวจร่างกาย
- » การประเมินภาวะสมดุลของน้ำ และเกลือแร่ในร่างกาย
- » การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น
 - การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ
 - การตรวจภาพถ่ายรังสีทรวงอก
 - การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
 - การตรวจหัวใจด้วยคลื่นสะท้อนความถี่สูง

การรักษาภาวะหัวใจล้มเหลว

แพทย์จะเป็นผู้พิจารณาเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย

- ▶ การรักษาด้วยยา ยาสำหรับโรคหัวใจล้มเหลวที่มีผลลดอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยกลุ่มนี้ ส่วนการใช้ยาขับปัสสาวะ จะใช้ในกรณีที่ภาวะน้ำเกิน
- ▶ การควบคุมและรักษาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดหัวใจล้มเหลว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง เป็นต้น
- ▶ การรักษาหลอดเลือดหัวใจตีบ ด้วยการทำการสวนหัวใจหรือผ่าตัดบายพาส ในกรณีที่หัวใจล้มเหลวมีสาเหตุจากหลอดเลือดหัวใจตีบ
- ▶ การผ่าตัดซ่อมหรือเปลี่ยนลิ้นหัวใจ ในกรณีที่หัวใจล้มเหลวมีสาเหตุจากโรคลิ้นหัวใจ
- ▶ การใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจอัตโนมัติ/เครื่องกระตุ้นหัวใจถาวร เพื่อให้หัวใจห้องล่างซ้ายและขวาบีบตัวพร้อมกัน ในผู้ป่วยที่มีข้อบ่งชี้ในการรักษาด้วยวิธีนี้
- ▶ การผ่าตัดปลูกถ่ายหัวใจ เป็นทางเลือกสุดท้ายในกรณีที่การรักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล

