

ปฏิบัติตัวอย่างไรหัวใจจึงแข็งแรง

จินทนา รณฤทธิวิชัย



เมื่อพูดถึงหัวใจ ทุกคนจะต้องนึกถึงอวัยวะ ขนาดเท่ากำปั้นมือของเจ้าของ อยู่ในช่องอกระหว่างปอดทั้ง 2 ข้าง ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ซึ่งทำให้ชีวิตของเราดำรงอยู่ได้ หัวใจนับเป็นอวัยวะเดียวในร่างกายที่ไม่มีโอกาสหยุดพักการทำงานเลย ถ้าหยุดเมื่อไรก็ถือว่าชีวิตของบุคคลนั้นๆ ต้องพักไปตลอดกาล

เมื่ออายุมากขึ้นระบบไหลเวียนเลือดมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ถ้ากล่าวถึงระบบไหลเวียนเลือดก็ต้องประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือด และเลือด ซึ่งทั้ง 3 ประการนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่ออายุมากขึ้น กล่าวคือ หัวใจมักมีขนาดโตขึ้น ผนังกล้ามเนื้อหัวใจจะหนาตัว ขาดความยืดหยุ่น ลิ้นหัวใจแข็ง เนื่องจากมีแคลเซียมมาเกาะ ทำให้เกิดการตีบหรือรั่วของลิ้นหัวใจ ระบบการนำสื่อไฟฟ้า เพื่อทำให้หัวใจบีบตัวพร้อมกัน ก็ไม่ดี ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจจะลดลง แรงในการบีบตัวของหัวใจ และอัตราการเต้นของหัวใจจะลดลง มีผลให้ปริมาตรเลือดที่ออกจากหัวใจลดลง ดังนั้นผู้สูงอายุอาจจะรู้สึกเหนื่อยง่ายขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรมบางอย่าง ซึ่งไม่เคยเหนื่อยเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว

ส่วนหลอดเลือดจะค่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่วัยเด็ก แต่มักจะมีอาการเมื่ออายุมากขึ้น เนื่องจากหลอดเลือดจะมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเรื่อยๆ คือ ผนังด้านในของหลอดเลือดจะหนาตัว และขรุขระ ทำให้สารไขมันและส่วนประกอบต่างๆ ของเลือดไป

เกาะสะสมมากขึ้น ผลที่ตามมาคือ รุหลอตเลือดตีบแคบลง ผันงหลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น ตีบแข็งมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น คือ ต้องบีบตัวแรง จึงจะสามารถผลักดันเลือดให้ออกจากหัวใจไปตามหลอดเลือดเพื่อไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ดังนั้นด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ จึงพบว่าเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้เกิดโรคความดันเลือดสูง ซึ่งบางครั้งบางคราว อาจไม่ปรากฏอาการแสดงให้ทราบ จะปรากฏก็ต่อเมื่อมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา เช่น หัวใจวาย ตาฝ้า ไตวาย หรือเป็นอัมพาต เป็นต้น ส่วนหลอดเลือดฝอยก็จะแข็งตัวเช่นกัน ทำให้เปราะและแตกง่าย เกิดเป็นรอย ฟกช้ำ และปริมาณเลือดที่จะไปเลี้ยงยังอวัยวะต่างๆ ก็ลดลงด้วย เป็นผลให้การทำหน้าที่ของอวัยวะนั้นๆ เสื่อมถอยลง และเกิดโรคตามมาได้ อวัยวะที่สำคัญๆ ได้แก่

- หัวใจ ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด ถ้ารุนแรงมากขึ้นจะเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และหัวใจวายในที่สุด
- สมอง ถ้าขาดเลือดก็อาจมีอาการอัมพฤกษ์ และถ้าขาดมากๆ ก็อาจเป็นอัมตรัยได้
- ไต เมื่อขาดเลือดไปเลี้ยงนานๆ จะทำให้การทำหน้าที่ของไตเสีย เกิดภาวะไตวาย สำหรับเม็ดเลือดจะมีจำนวนลดลง ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ซีด ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานลดลง เกิดการติดเชื้อได้ง่าย จะเห็นได้ว่า ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนเลือดเมื่ออายุมากขึ้น จะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้

อะไรคือปัจจัยเสี่ยงของหัวใจขาด

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้หัวใจขาด อาจกล่าวได้ใหญ่ๆ 2 ทาง คือ

1. ปัจจัยเสี่ยงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่

- อายุ อายุที่มากขึ้น จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังได้กล่าวข้างต้น
- เพศ เพศชายมีโอกาสเป็นได้มากกว่าเพศหญิง แต่หญิงที่หมดประจำเดือน

แล้วจะมีโอกาสเกิดโรคได้เท่าชาย

- ประวัติในครอบครัว พบว่า ถ้าครอบครัวใดมีโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัวก่อนอายุ 60 ปี คนในครอบครัวจะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเพิ่มขึ้น 7 เท่า แต่ถ้าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เมื่ออายุเกิน 60 ปีแล้ว คนในครอบครัวจะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเพิ่มขึ้น 2 เท่า

2. ปัจจัยเสี่ยงที่หลีกเลี่ยงได้ ได้แก่

- ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง สารไขมันนี้มีความสำคัญมากในการทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย แต่ถ้ามีมากเกินไปก็จะไปเกาะตามผนังของหลอดเลือดทำให้หน้าตัว

และตีบแคบ นอกจากโคเลสเตอรอลแล้วยังมีสารไขมันอื่นๆ อีก เช่น ไตรกลีเซอไรด์ แต่ไม่อันตรายเท่าโคเลสเตอรอล

นอกจากนี้ยังมีสารประกอบไขมันอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า ไลโปโปรตีน ซึ่งสารประกอบนี้มีหลายชนิด แต่ที่สำคัญที่มีผลต่อโรคนี้นี้ คือ ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำ (LDL) จะเป็นตัวนำโคเลสเตอรอลจากตับไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะที่ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูง (HDL) จะเป็นตัวนำโคเลสเตอรอลที่เหลือใช้ซึ่งอยู่ในกระแสเลือดกลับไปยังตับและขับออกจากร่างกาย ฉะนั้นถ้ามีไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำเป็นจำนวนมาก ก็จะก่อให้เกิดโรคหัวใจได้มากขึ้น ในขณะที่มีไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงเป็นจำนวนมาก จะป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้

- ความดันเลือดสูง การเกิดความดันเลือดสูงส่วนใหญ่มักเกิดจากผนังหลอดเลือดแข็งและหนาตัว ทำให้มีความต้านทานในหลอดเลือดมากขึ้น ฉะนั้นหัวใจต้องบีบตัวแรงขึ้น จึงจะสามารถผลักดันเลือดออกไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างเพียงพอ การทำงานหนักเป็นระยะเวลานานๆ ก็ทำให้เกิดหัวใจขาดได้

- การสูบบุหรี่ บุหรี่มีสารประกอบมากมาย สารประกอบของบุหรี่และควันบุหรี่ (ที่สำคัญ คือ นิโคติน และก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์) จะเป็นพิษและอันตรายต่อผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดการตีบแคบ นอกจากนี้ยังกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทั้งยังต้องการให้ออกซิเจนมากกว่าปกติด้วย ควันบุหรี่จะมีก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งก๊าซนี้จะไปแย่งที่ออกซิเจนซึ่งอยู่ใน เลือดได้ไวมาก ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายได้รับออกซิเจนลดลง และหัวใจต้องทำงานหนัก มากขึ้น

- การขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้มีการไหลเวียนเลือดดี หัวใจจะสูบฉีดแรงขึ้น หลอดเลือดขยายตัว และเลือดไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆ ได้ดี นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ร่างกายสร้างไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงมากขึ้นด้วย

- เบาหวาน โรคนี้จะมีน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งมีผลกระทบต่อหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดเสื่อมสภาพมากขึ้น และมีผลให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และความดันเลือดสูงตามมา

- โรคอ้วน จะมีการสะสมไขมันมากกว่าปกติ ซึ่งเป็นผลทำให้โคเลสเตอรอลสูงตามมาด้วย คนที่เป็นโรคอ้วน มักร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ก่อให้เกิดความเครียด ความเครียดนี้ทำให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนบางชนิดออกมา โดยเราไม่รู้รู้สึกตัว แต่ฮอร์โมนนี้จะทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เป็นการเพิ่มงานให้กับหัวใจ

โดยไม่จำเป็น ฉะนั้นคนที่มีความเครียดเสมอๆ จะเกิดโรคหัวใจได้

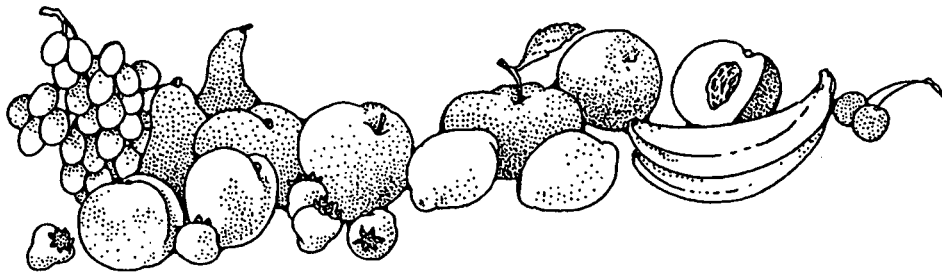
ปัจจัยดังกล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า บางปัจจัยเราไม่สามารถจะหยุดยั้งได้ แต่บางปัจจัยเราสามารถยับยั้งได้ ทั้งนี้ขึ้นกับการปฏิบัติดูแลตนเองเป็นสำคัญ



ปฏิบัติอย่างไรหัวใจจึงแข็งแรง

การดูแลตนเองอย่างถูกต้องและต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญ การดูแลตนเองอย่างขาดความรู้และความเข้าใจ จะทำให้เกิดโรคตามมาได้ ฉะนั้นหากเราเข้าใจและปฏิบัติตามก็จะสามารถป้องกันการเกิดโรคได้ ส่วนที่เป็นโรคอยู่แล้วก็สามารถที่จะป้องกันการลุกลามของโรคต่อไปอีกได้ ที่สำคัญได้แก่

1. การรับประทานอาหาร จะต้องรับประทานอาหารได้ถูกต้องและถูกส่วน ในระยะแรกอาจปรับทีละน้อยๆ แทนที่จะเปลี่ยนแปลงนิสัยการรับประทานอาหารในทันทีทันใด ที่สำคัญคือพลังงานให้ลดน้อยลง ที่สำคัญคือ อาหารพวกไขมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันอิ่มตัวที่ได้จาก สัตว์ นม เนย กะทิ แต่ควรรับประทานพวกปลา โปรตีนจากพืช เช่น ถั่วต่างๆ แทน นอกจากนี้ รับประทานอาหารพวกเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ ให้มากขึ้นและลดอาหารเค็ม เพราะเกลือในอาหาร จะทำให้มีการคั่งของน้ำในร่างกายมากขึ้น หัวใจก็ต้องทำงานเพิ่มขึ้นตามด้วย น้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหาร ควรเป็นน้ำมันพืชจากถั่วเหลืองหรือรำก็ได้ ไม่ควรใช้น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม หรือไขมันจากสัตว์



2. งดการสูบบุหรี่ บุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญมากที่ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังมีผลร้ายต่อบุคคลข้างเคียงอันเป็นที่รักของเราด้วย ฉะนั้นควรงดการสูบบุหรี่ ทุยแก่ที่สำคัญในการเลิกสูบบุหรี่ได้ คือ ความตั้งใจจริงและกำลังใจ

3. การออกกำลังกายที่จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคหัวใจได้ การออกกำลังกาย ทำให้มีการใช้พลังงาน ซึ่งมีผลไม่ให้เกิดโรคอ้วน และยังทำให้การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้นด้วย เนื้อเยื่อต่างๆ ก็จะได้รับเลือดและออกซิเจนพอเพียง การออกกำลังกายจะต้อง

ทำอย่างพอเหมาะจึงจะได้ประโยชน์ คือ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที การออกกำลังกายสามารถเลือกได้หลายรูปแบบ เพื่อไม่ให้เกิดความจำเจและเบื่อหน่าย อย่างไรก็ตามควรเลือกให้เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละราย เพราะในผู้สูงอายุมักมีปัญหาข้อเสื่อมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อเข่าและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก็จะลดลงด้วย การออกกำลังกายมีหลายชนิด ได้แก่ เดิน รำมวยจีน ซีจิกรยาน วายน้ำ เป็นต้น

การออกกำลังกายควรเริ่มด้วยอย่างเบาๆ ก่อนประมาณ 5-10 นาที และจึงออกกำลังกายอย่างเต็มที่ประมาณ 30-40 นาที ต่อจากนั้นค่อยๆ ลดความเร็วลงอีกประมาณ 5-10 นาที ไม่ควรหยุดทำทันทีเพื่อช่วยให้หัวใจค่อยๆ ปรับตัวในการทำงาน

วิธีการคำนวณอย่างคร่าวๆ จะได้ว่าหัวใจได้ออกกำลังกายเต็มที่ หรือยังโดยการจับชีพจรที่ข้อมือ ไม่ควรเกิน 120 ครั้ง/นาที หรือใช้ 180 - อายุของคนนั้น



บรรณานุกรม

จันทนา รัตนฤทธิชัย ใน จรัสวรรณ เทียนประกาส และพัชรี คันศิริ บรรณาธิการ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3,

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม. 2536.

จันทรนิวัฒน์ เกษมสันต์. คู่มือดูแลรักษาสุขภาพหัวใจด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2536.