FDA Office of Women's Health

โรคหัวใจ

ผู้หญิงในสหรัฐอเมริกาเสียชีวิตจากโรคหัวใจมากที่สุด ทุกๆ 1 ใน 9 คนของผู้หญิงที่มีอายุที่มีอายุระหว่าง 45-64 ปีเป็นโรคหัวใจ หรือ โรคเกี่ยวกับเส้นเลือดหัวใจ ผู้หญิงเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นเป็น 1 ในทุกๆ 5 คนหลังจากที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

โรคความดันโลหิตสูง หรือ ที่เรียกกันว่า โรคความดันสูง ทำให้ท่านมีโอกาสเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น โรคนี้เรียกกันว่า "โรคที่ฆ่าอย่างเงียบๆ" เนื่องจากคนส่วนใหญ่ที่เป็นโรคนี้จะไม่มีอาการเจ็บป่วยแต่อย่างใด ดังนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่ท่านควรตรวจวัดความดันทุกครั้งที่ไปหาหมอของท่าน

ผู้หญิงจะมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเป็นโรคหัวใจในวัยที่ช้ากว่าผู้ชาย นอกจากนี้ผู้หญิงยังเป็นโรคอื่นๆบ่อยมากกว่า และมีโอกาสที่จะหายได้น้อยกว่าผู้ชาย

อย่างไรก็ตาม ยังมีข่าวดี ท่านควรปฏิบัติตนเสียแต่ตอนนี้ในการทำให้หัวใจของท่านแข็งแรงอย่างยืนยาวได้

อาการของโรคหัวใจ

อาการสำคัญประการหนึ่งของโรคหัวใจก็คือ "อาการปวดชักกระตุกหรือหายใจไม่ออก" อาการปวดและหายใจไม่ออกนี้เป็นอาการปวด หรือ แน่นหน้าอกในระหว่างออกกำลังกาย หรือ ในช่วงที่เครียด

อาการปวดและหายใจไม่ออกนี้ อาจจะทำให้เกิด:

- ปวดลามไปที่กราม คอ ไหล่ หรือในแขน
- หายใจขัด หรือ มีปัญหาในการหายใจ
- เหนื่อยล้า

ผู้หญิงมีอาการเป็นโรคหัวใจวายอย่างเงียบๆ หรือ ไม่สามารถสังเกตุเห็นอาการได้มากกว่าผู้ชายอาการต่อไปนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ

- วิงเวียนศีรษะ หรือป่วย
- ปวดบริเวณช่องท้อง (บริเวณท้อง)
- มีอาการเสียดหน้าอก
- อาการแสบอกหรือกระเพาะหรือมีอาการเหมือนอาหารไม่ย่อยก็สามารถทำให้เกิดปัญหา เหล่านี้ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามถ้าให้ดี ท่านควรไปหาหมอถ้ามีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งนี้ ตามที่กล่าวมานี้

ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ

- ไปหาหมอตามกำหนด หมอสามารถตรวจดูว่าท่านมีความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจหรือไม่
- ควบคุมโรคเบาหวานของท่าน
- งดสูบบุหรี่ หรือ สูบบุหรี่ให้น้อยลง
- รับประทานอาหารให้ครบหมวดหมู่และรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ดี ให้เลือกทานอาหารหลายๆประเภทที่มีแคลอรี่ต่ำ
- ออกกำลังกายทุกๆวัน การออกกำลังกายนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องวิ่งเร็วหรือนานหรือ ไปเต้นแอโรบิค การเดินออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจวายฉับพลัน
- ตรวจวัดความดันโลหิตบ่อยๆ (หมอหรือพยาบาลของท่านอาจจะให้ท่านทานยาเพื่อให้ความดันอยู่ในระดับที่ดี)
- ตรวจไขมันในเลือดบ่อยๆ
- ให้ระวังเรื่องการดื่มอัลกอฮอล -- โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหมอของท่านบอกท่านว่าท่านมีไขมันไตรกลีซาไลด์ ในเลือดสูง
- ให้ถามหมอของท่านเกี่ยวกับการทานยาแอสไพริน หรือ ยาที่เรียกว่า เบต้า บล็อกเกอร์ ยาเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจวายครั้งที่สองได้
- ใช้เกลือในอาหารให้น้อยลง
- มีเมนูอาหารที่เป็นนม ผลิตภัณฑ์อาหารประเภทนมมีแคลเซี่ยมสูงและทำให้กระดูกแข็งแรง
- เลี่ยงแฟชั่นการอดอาหารและยาลดความอ้วน
- ถ้าท่านใช้ยาคุมกำเนิด ให้ถามหมอเกี่ยวกับทางเลือกอย่างอื่น ยาคุมกำเนิดอาจจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุของท่าน และท่านใช้ยาคุมกำเนิดมานานเท่าใด

ต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม โปรดติดต่อ

โปรแกรมให้ความรู้เกี่ยวกับความดันโลหิตสูงแห่งชาติ

(National High Blood Pressure Education Program)

ในความดูแลของศูนย์ข้อมูลเอ็นเอชแอลบีไอ (สถาบันหัวใจ ปอดและโลหิตแห่งชาติ)

c/o NHLBI (National Heart, Lung, and Blood Institute) Information Center

โทรศัพท์: 301-592-8573

เว็ปไซท์ : http://www.ninds.nih.gov/