**ชื่อเรื่อง สุขภาพดีลดเสี่ยงหลอดเลือดหัวใจตีบตัน**

 หลอดเลือดหัวใจตีบเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ซึ่งอาจรุนแรงและเป็นต้นเหตุของภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายหรือหัวใจล้มเหลว เรียกได้ว่าคืออีกหนึ่งวิกฤติที่เป็นอันตรายถึงชีวิต หากด้วยพฤติกรรมวิถีชีวิตและการบริโภคของคนยุคใหม่ที่เปลี่ยนไป กำลังเป็นปัจจัยที่สร้างความเสี่ยงด้านสุขภาพและต่อหัวใจของเรา เห็นได้จากสถิติคนไทยในปัจจุบันเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันมากเป็นอันดับต้น ๆ

 หลอดเลือดหัวใจตีบ : ปกติคนเรามีเส้นเลือดหรือหลอดเลือดใหญ่และหลอดเลือดขนาดเล็กที่ส่งเลือดออกจากหัวใจไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งหัวใจ โดยปกติหลอดเลือดขนาดเล็กจะมีขนาดเพียง 2 – 4 มิลลิเมตร หากถูกไขมันเกาะหรือพอกสะสมรวมถึงอาจมีแคลเซียม (Plaque) ไปเกาะทับ จนทำให้หลอดเลือดตีบแคบลงจนเลือดไหลผ่านไม่สะดวก หากอยู่ในจุดที่ตีบมาก ๆ หรือไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจได้มากพอก็อาจนำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันและภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้

อาการหลอดเลือดหัวใจตีบ : คนไข้ที่มาตรวจและพบว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ส่วนใหญ่มักมีอาการแน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก บางรายมีอาการแน่นหน้าอก โดยชี้ตำแหน่งที่ชัดเจนไม่ได้ หรือปวดร้าวไปถึงกรามหรือแขน โดยเฉพาะซีกซ้าย บางรายมีอาการหายใจไม่เต็มอิ่ม (Shortness of Breathing) เหนื่อยง่าย ออกกำลังกายแล้วเหนื่อยผิดปกติหรือเจ็บหน้าอกมากขึ้น บางคนอยู่ ๆ ก็ออกกำลังกายได้น้อยลง เหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนว่า อาจมีอาการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ สำหรับบางคนอาจไม่มีอาการชัดเจนแบบนี้ก็ได้ แต่มาด้วยอาการจุกแน่นลิ้นปี่ก็มี บางคนมาด้วยอาการจุกตรงคอหรือปวดกรามก็มี

ปัจจัยเสี่ยงหลอดเลือดหัวใจตีบ : หนึ่งในปัจจัยที่เป็นต้นเหตุทำให้หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจมีอาการตีบหรือตัน คือการมีไขมันในเส้นเลือดสูง ปกติร่างกายมีไขมัน 2 ชนิด คือ ไขมันดี (HDL) และไขมันเลว (LDL) หรือคอเลสเตอรอล ไขมันดีมีหน้าที่ช่วยลดการเกาะพอกที่ผนังเส้นเลือด ส่วนไขมันเลวคือการเพิ่มโอกาสเกาะหรือพอกมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคนี้ควรมีไขมันดีอย่างน้อยครึ่งหนึ่งของไขมันเลวเพื่อป้องกันไม่ให้โอกาสตีบซ้ำหรือตีบมากขึ้น

ขณะที่ความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคอย่างเบาหวาน การสูบบุหรี่ และความเครียด ตลอดจนน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานรวมถึงชีพจรล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เส้นเลือดตีบเร็วขึ้นได้ทั้งหมดเช่นกัน หากหัวใจเต้นเร็วแสดงว่าหัวใจต้องการเลือดและอาหารไปเลี้ยงค่อนข้างมาก ดังนั้นหัวใจควรเต้นช้าเพื่อใช้พลังงานจากอาหารและเลือดน้อยลง สำหรับในคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ชีพจรจะค่อนข้างช้าที่ 60 – 70 และความดันไม่สูงเกินไป คือ ควรอยู่ในระหว่าง 120 – 140 แต่ไม่ควรเกิน 150 เพื่อลดแรงกระแทกจนเกิดแผลที่ผนังของเลือด

ตรวจรักษาหลอดเลือดหัวใจตีบ : ในกระบวนการตรวจหาโรคและการรักษา ปัจจุบันมีเทคโนโลยีการแพทย์ที่หลากหลาย ซึ่งขึ้นอยู่กับความสถานการณ์ของผู้ป่วย การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Electrocardiogram) อาจใช้เป็นเพียงการประเมินเบื้องต้น แต่ในการตรวจระดับที่ลึกลงไปแล้ว สามารถทำได้หลายวิธี อาทิ การวิ่งสายพาน การทำอัลตราซาวนด์หัวใจ (Exercise Stress Echo) ซึ่งเป็นการใช้คลื่นสะท้อนความถี่สูง สำหรับคนไข้วิ่งบนสายพานไม่ไหว แพทย์จะใช้วิธีที่เรียกว่า Dobutamine Echocardiogram เป็นการฉีดยาเข้าไปในเส้นเลือด ซึ่งเป็นการกระตุ้นหัวใจที่เลียนแบบการวิ่งบนสายพาน นอกจากนี้ยังมีการตรวจโดยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์หัวใจ ส่วนวิธีการสวนหัวใจหรือฉีดสี ถือเป็นการตรวจที่ให้ผลชัดเจนที่สุด สามารถดูว่าเส้นเลือดไหนตีบมากน้อยเพียงใดเพื่อนำมาหาแนวทางการรักษาต่อไป

โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่มีอาการโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันอย่างมีนัยสำคัญจะต้องตีบอย่างน้อย 50 – 60% ขึ้นไป ถ้าน้อยกว่านั้นถือว่ามีการตีบ แต่เลือดยังไปเลี้ยงหัวใจพอก็จะรักษาด้วยการให้ยา ในด้านทางการรักษา หากเส้นเลือดหัวใจตีบไม่มาก แต่ทดสอบสมรรถภาพหัวใจแล้วผลออกมาเนกาทีฟ คือเลือดยังไปเลี้ยงหัวใจพอ กลุ่มนี้สามารถรักษาได้โดยทานยาป้องกันเกล็ดเลือดแข็งตัว และควบคุมปัจจัยเสี่ยง ส่วนการรักษาโดยการทำบอลลูนหรือถ่างขยายเส้นเลือด พร้อมใส่ขดลวด จะใช้สำหรับกลุ่มที่มีเส้นเลือดหัวใจตีบที่มีนัยสำคัญ (มากกว่า 60 – 70%)

จากรายงานวิชาการในต่างประเทศ มีสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า การผ่าตัดโดยไม่หยุดหัวใจเหมาะกับกลุ่มผู้ป่วยที่มีอัตราการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจไม่ดี ไตทำงานไม่ดี และคนไข้กลุ่มสูงอายุ หรือมีเส้นเลือดไปเลี้ยงสมองตีบหรือเคยเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ขณะที่การทำผ่าตัดโดยใช้ปอดและหัวใจเทียมหยุดหัวใจทั้งหมด ต้องให้ยาละลายลิ่มเลือดมากกว่า 3 เท่า เพราะฉะนั้นจะมีโอกาสเสียเลือดและให้เลือดมากกว่า ซึ่งที่โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพทำเทคนิคผ่าตัดแบบไม่หยุดหัวใจมาพันกว่าราย

แม้เป็นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันที่ทำการรักษาหรือผ่าตัดไปแล้วก็สามารถรักษาและยืดอายุได้อีกนับสิบปี หากระมัดระวังดูแลสุขภาพตัวเองและปฏิบัติตามคำแนะนำแพทย์อย่างเคร่งครัด สิ่งสำคัญคือหลังการรักษาหรือผ่าตัดแล้วต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยง เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย ปลา ผัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยให้ความดันลดลงและชีพจรเต้นช้าลง ทำให้ไขมันตัวดีเพิ่มขึ้น ไม่เครียด ไม่สูบบุหรี่ และคุมโรคประจำตัวเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโอกาสเป็นใหม่อีกหรือช้าลง

**ที่มา**  https://www.bangkokhearthospital.com/content/getting-healthier-by-reducing-risks-of-coronary-artery-disease

**ผู้เขียน** นพ.วิฑูรย์ กิติเกื้อกุล ศัลยศาสตร์ทรวงอก ศัลยแพทย์หัวใจและทรวงอกที่คร่ำหวอดในวงการมามากกว่า 42 ปี ศัลยศาสตร์ทรวงอกจากศิริราช และ University of Melbourne ผ่าตัดบายพาสหัวใจ ลิ้นหัวใจและหลอดเลือดแดงใหญ่

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

**สาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันคืออะไร?**

A) การสูบบุหรี่และการบริโภคแอลกอฮอล์

B) การบริโภคอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง

C) การออกกำลังกายมากเกินไป

D) การบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอเฉลย

 **คำตอบที่ :** B) การบริโภคอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

**เมื่อพิจารณาจากบทความเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน, การรักษาสุขภาพให้ดีสามารถลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้อย่างไร?**

**โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดจากคำตอบด้านล่างนี้:**

A) การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและแป้งเป็นประจำจะช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย

B) การออกกำลังกายสม่ำเสมอร่วมกับการควบคุมอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

C) การนอนหลับให้เพียงพอจะช่วยเพิ่มระดับไขมันในหลอดเลือด

D) การหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

**คำตอบที่ถูกต้อง:**

B) การออกกำลังกายสม่ำเสมอร่วมกับการควบคุมอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

**คำอธิบาย: จากบทความ,** การรักษาสุขภาพดีด้วยการควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถลดการสะสมของไขมันในหลอดเลือดและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้อย่างมีประสิทธิภาพ. เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

**การรักษาสุขภาพให้ดีสามารถลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้อย่างไร? (เติมคำตอบที่เหมาะสมในช่องว่าง)**

**จากข้อมูลในบทความ, การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและขาดการออกกำลังกายสามารถนำไปสู่การสะสมของ \_\_\_\_\_ (1) และ \_\_\_\_\_ (2) ในหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน. เพื่อป้องกันโรคนี้, ควรเลือกทานอาหารที่มี \_\_\_\_\_ (3) และ \_\_\_\_\_ (4), และควรออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดินหรือการวิ่ง.**

**ตัวเลือกคำตอบ:**

A) โปรตีน B) คอเลสเตอรอล C) น้ำตาล

A) ไขมันสูง B) ไขมันดี C) สารอาหาร

A) ผักและผลไม้ B) อาหารแปรรูป C) ขนมหวาน

A) โซเดียม B) ไขมันทรานส์ C) กากใยอาหาร

**คำตอบที่ถูกต้อง:**

B) คอเลสเตอรอล

A) ไขมันสูง

A) ผักและผลไม้

C) กากใยอาหาร

**คำอธิบาย:** การทานอาหารที่มีไขมันสูงและคอเลสเตอรอลจะทำให้หลอดเลือดตีบตัน เมื่อรับประทานอาหารที่มีผัก ผลไม้ และกากใยอาหารมากขึ้น รวมถึงการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน.

คำถาม.................................................................................................

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

**คำถาม:** อธิบายว่าเหตุใดการควบคุมการบริโภคอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง รวมถึงการออกกำลังกายเป็นประจำ จึงสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้?

**คำตอบ:** การควบคุมการบริโภคอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูงช่วยลดการสะสมของไขมันและสารพิษในหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการตีบตันในหลอดเลือดหัวใจ เมื่อไขมันและคอเลสเตอรอลสะสมในหลอดเลือด จะทำให้หลอดเลือดมีการตีบแคบลง และทำให้การไหลเวียนของเลือดไปยังหัวใจลดลง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดหรือหัวใจวายได้

ในทางกลับกัน การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเสริมสร้างการไหลเวียนของเลือดและลดระดับไขมันในร่างกาย โดยเฉพาะไขมันประเภทไม่ดี (LDL) และช่วยเพิ่มระดับไขมันดี (HDL) ซึ่งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมของคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดความดันโลหิต และปรับสมดุลระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

ดังนั้น การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพหัวใจและลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

คำถาม.................................................................................................

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

**คำถาม :** จากข้อมูลที่ได้อ่านเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน คุณคิดว่าอะไรคือปัจจัยที่สำคัญในการลดความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน? อธิบายเหตุผลที่คุณคิดเช่นนั้น พร้อมยกตัวอย่างพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพที่สามารถช่วยป้องกันโรคนี้ได้

**คำตอบ:**

การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เนื่องจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูงจะทำให้เกิดการสะสมของไขมันในหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตันและเกิดการไหลเวียนของเลือดที่ไม่ดีไปยังหัวใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ลดระดับไขมันในร่างกาย และปรับสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้

ตัวอย่างพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพที่สามารถช่วยป้องกันโรคนี้ ได้แก่:

การทานอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว เช่น การกินปลาที่มีไขมันดี (โอเมก้า-3) และผักใบเขียว ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

การออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การเดินเร็ว วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ซึ่งช่วยเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น อาหารแปรรูปและอาหารสำเร็จรูป เนื่องจากเกลือสามารถทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจ

ด้วยการปรับพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง และลดความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันในระยะยาว.

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

นางสาวณัฐพร โมลาดุก ครูโรงเรียนวัดโคกโคเฒ่า