



โรคหัวใจ



โรคหัวใจเป็นโรคที่มีอาการเสี่ยงสูง โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วจะพบว่าโรคหัวใจ เป็นสาเหตุอันดับ 1 สำหรับประเทศไทย โรคหัวใจพบว่าเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับ 1 เหมือนกัน โรคหัวใจมีหลายชนิด ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจรูห์มาติก โรคหัวใจหัวใจพิการแต่กำเนิด โรคหัวใจเนื่องมาจากความดันโลหิตสูง

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

บางทีเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โรคหัวใจโคโรนารี... โคโรนารี เป็นชื่อของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ เพราะหัวใจเป็นกล้ามเนื้อที่ต้องมีเลือดมาเลี้ยงเหมือนกับอวัยวะอื่น ๆ

สาเหตุ

เกิดจากหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบ หรือตัน โดยจะมีแร่ธาตุพวกแคลเซียมไปเกาะตกตะกอนขึ้นที่ผนังของหลอดเลือด ทำให้เลือดไม่อาจขยายตัวและหดตัวได้เหมือนปกติ รูของหลอดเลือดเล็กลงเกิดการตีบตัน ทำให้ขาดเลือดหล่อเลี้ยง กล้ามเนื้อหัวใจก็จะตายเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว มักเกิดกับคนอายุ 40 ปีขึ้นไป ผู้ชายเป็นมากกว่าผู้หญิงคน ทำงานเบาเป็นมากกว่าคนทำงานหนักคนอ้วนเป็นมากกว่าคนผอม คนอารมณ์ฉุนเฉียวเป็นมากกว่าคนจิตใจเยือกเย็น

อาการ

เมื่อหัวใจมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลง หัวใจจะต้องสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายและต้องทำงานหนักทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอก จุกแน่นเหมือนถูกกดที่หน้าอก ร้าวไปที่คอ หรือแขนซ้าย

การป้องกัน

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. ลดอาหารประเภทไขมัน
- 3.งดสูบบุหรี่
- 4.ทำจิตใจให้แจ่มใส





โรคหัวใจรูห์มาติก

โรคหัวใจรูห์มาติก เป็นโรคหัวใจที่พบมากในถิ่นที่มีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น และขาดความสนใจในการดูแลสุขภาพ ในการดำเนินชีวิต ตลอดจนสภาพความเป็นอยู่ ที่สกปรก โรคนี้ส่วนมากจะเริ่มในเด็กที่มีอายุ 5-6 ปี แต่อาจไม่มีอาการปรากฏ อย่างเด่นชัด แต่เมื่อเติบโตแล้วจึงปรากฏอาการ



สาเหตุ



โรคหัวใจรูห์มาติก มักเกิดกับ ผู้ที่เคยป่วยเป็นไข้รูห์มาติก คือ ไข้ที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งจะเข้าไปในทางเดินหายใจส่วนบน ทำให้โพรงจมูกและคออักเสบแล้วมีไข้ เจ็บคอ มีอาการไอ ต่อมาจะมีตุ่มขึ้นตามตัวในประเทศไทยมรถึงร้อยละ 80-90 และถ้าปล่อยให้เป็นไข้รูห์มาติคอยู่นานลิ้นของหัวใจจะเสียหายอย่างถาวร ลิ้นหัวใจอาจจะตีบเปิดได้ไม่เต็มที หรือปิดไม่สนิทที่เรียกว่า ลิ้นหัวใจรั่ว จะทำให้ทรูสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่มีประสิทธิภาพ ในที่สุดหัวใจไม่เกิดจังหวะ จึงเกิดภาวะหัวใจ ล้มเหลวโรคหัวใจรูห์มาติก จะพบว่าช่องเปิดของลิ้นกั้นระหว่างหัวใจห้องบนและห้องล่างนั้นจะเปิด เพื่อให้เลือดไหลผ่านและจะปิดสนิทเมื่อถึงเวลาปิดทำให้หัวใจห้องล่างไหลย้อนกลับไปหัวใจห้องบนได้และจะมี เสียง ฟู่ ซึ่งแพทย์ตรวจพบได้



อาการ



ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจรูห์มาติก ในระยะแรกๆ อาจจะยังไม่มีอาการปรากฏให้เห็น เพราะลิ้นของหัวใจยังไม่เสียหายมากนัก แต่เมื่อมีอาการเหนื่อยง่าย ผู้ป่วยจะอยู่ในภาวะหัวใจล้มเหลวหัวใจซีกซ้ายไม่สามารถฉีดเลือดแดงไปเลี้ยงร่างกายได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เลือดแดงจะคั่งอยู่ในปอด ส่วนซีกขวา ก็จะมีเลือดดำคั่งอยู่ในหัวใจ เลือดดำจะคั่งและย้อนกลับมาในอวัยวะต่างๆ ให้ผู้ป่วยมีอาการหอบแน่นหน้าอกเด็กที่เป็นโรคจะเจริญเติบโตช้าไม่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ สุขภาพไม่แข็งแรงภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อได้ง่าย และเมื่อเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวจะตายทันที





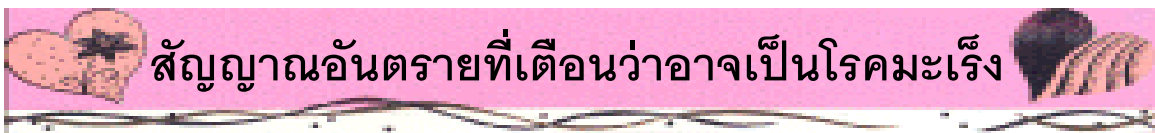
การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงจากการอาศัยในที่ที่มีสภาพแวดล้อมสกปรก
2. รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน
3. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ไ้อาจมรดกัน
4. เมื่อเป็นหวัด เจ็บ คอ ควรไปพบแพทย์ ถ้ามีการติดเชื้อ แบคทีเรียแพทย์จะให้ยาเพื่อฆ่าเชื้อโรค และให้รับประทานยาให้ครบตามที่แพทย์สั่ง
5. ผู้ที่เคยเป็นโรคหัวใจ ใจรูห์มาติด หรือสงสัยว่าเคยเป็น ควรไปปรึกษาแพทย์
6. ถ้ารู้สึกว่ามีอาการปวดข้อมือ เป็นไข้ เหนื่อยง่าย เจ็บคอ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์



โรคมะเร็ง

มะเร็ง คือเนื้องอกชนิดร้ายเกิดจากการแบ่งตัวของเซลล์บางส่วนอย่างรวดเร็ว ก้อนเนื้องอกจะโตขึ้นเร็วกว่าปกติทำลายอวัยวะข้างเคียง กระจายไปตามกระแสเลือด ท่อน้ำเหลืองไปสู่อวัยวะอื่น ๆ



สัญญาณอันตรายที่เตือนว่าอาจเป็นโรคมะเร็ง

1. เป็นแผลเรื้อรังไม่รู้จักหาย
2. มีปุ่ม ไต หรือก้อนแข็งใต้ผิวหนัง
3. ไอเรื้อรัง หรือเสียงแหบแห้งอยู่นาน
4. ผิดปกติเรื้อรังเกี่ยวกับกระเพาะ ลำไส้ การกลืน การถ่ายอุจจาระ
5. หูด ฝ้า ปานเกิดการเปลี่ยนแปลงจากปกติ
6. มีน้ำเหลือง เลือด ออกจากทวารต่างๆ และเต้านม
7. ประจำเดือนผิดปกติ





การป้องกัน

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เช่นออกกำลังกายอยู่เสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ งดบุหรี่และสุรา พักผ่อนให้เพียงพอ
2. หลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็ง เช่น ไม่กินอาหารที่ร้อนจัด ใสีสีฉูดฉาด ชื่นรา
3. หากมีอาการผิดปกติ หรือสัญญาณเตือนรีบไปพบแพทย์ทันที

มะเร็งเต้านม

- พบในเพศหญิงที่อายุระหว่าง 20-60 ปี
- อาการห้วนมบวม มีน้ำเหลืองออกทางห้วนม มีก้อนเล็กๆในเต้านม
- ควรตรวจเต้านมของตนเองอยู่เสมออย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
-

มะเร็งปากมดลูก

- เป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดสตรีไทย
- พบมากในเพศหญิงอายุ 30-50 ปี
- อาการผิดปกติ มีเลือดออกทางช่องคลอด ตกขาวมีกลิ่นเหม็น เจ็บปวดภายใน
- ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง รักษาความสะอาดอวัยวะเพศ
- ไม่ควรร่วมเพศ หรือแต่งงานเมื่ออายุยังน้อย และไม่ควรมีบุตรมาก

มะเร็งปอด

- พบเป็นอันดับ 2 ของมะเร็งทั้งหมด ในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป
- ผู้ชายเป็นมากกว่าผู้หญิง 4 เท่า
- อาการไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือด เจ็บหน้าอก ผอมลง น้ำหนักลด เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย
- การป้องกันงดสูบบุหรี่ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง

