

โรคหัวใจ อายุน้อยก็เสี่ยงได้

โรคหัวใจ เป็นโรคที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับแรกๆ และมีแนวโน้มที่จะมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้มากขึ้นทุกปี โดยเฉพาะ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน ซึ่งพบได้มากในผู้สูงอายุ ตามมาด้วยโรคลิ้นหัวใจ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด และโรคกล้ามเนื้อหัวใจ แม้ในอดีตโรคหัวใจจะเป็นโรคที่พบเจอได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันกลับพบว่าคนที่อายุยังน้อยหรือวัยรุ่นก็มีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้มากเช่นกัน

สาเหตุของโรคหัวใจในคนอายุน้อย

โรคหัวใจนั้นมีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง แต่คนอายุน้อยมักจะเป็นโรคหัวใจที่เกิดจากความผิดปกติที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิด หรือเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่พบมากที่สุดก็คือการสูบบุหรี่ บางคนอายุแค่ 30 – 35 ปี ก็เป็นโรคหัวใจแล้ว หรือแม้แต่คนที่ร่างกายแข็งแรง เป็นนักกีฬาที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจหนาผิดปกติได้ โดยเฉพาะนักกีฬาอาชีพหรือผู้ที่ใช้ร่างกายหนัก ๆ ควรจะต้องตรวจเช็คสุขภาพหัวใจก่อนทุกครั้งเพื่อดูว่าสามารถเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่หักโหมได้หรือไม่

อาการของโรคหัวใจ

อาการเหนื่อยง่าย เบื้องต้นสามารถสังเกตอาการตัวเองได้จากพฤติกรรมเดิม ๆ ที่เคยทำได้ เช่น จากที่เคยขึ้นบันไดได้สองสามชั้นแบบสบาย ๆ ตอนนี้ขึ้นแค่ชั้นเดียวก็รู้สึกเหนื่อยแล้ว แสดงว่าร่างกายของคุณเริ่มผิดปกติแนะนำให้รีบไปเช็คด่วน เพราะนอกจากโรคหัวใจแล้วยังมีโรคอื่น ๆ ที่มีอาการคล้ายกันอีกด้วย

อาการเจ็บแน่นหน้าอก โดยเฉพาะเวลาที่ออกกำลังกายมักจะเจ็บบริเวณหน้าอกด้านซ้าย หายใจไม่ออก อึดอัดเหมือนมีของหนักมาทับที่หน้าอก บ่งบอกว่าอาจจะเป็นสัญญาณของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้

อาการหน้ามืด เป็นลม หหมดสติ เนื่องจากหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งจะวินิจฉัยได้ถูกต้องก็ต่อเมื่อได้รับการตรวจที่โรงพยาบาลเท่านั้น

เป็นโรคหัวใจออกกำลังกายได้หรือไม่?

ผู้ป่วยโรคหัวใจสามารถออกกำลังกายได้ และควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 – 45 นาที สามารถออกกำลังกายหรือกิจกรรมแบบใดก็ได้แล้วแต่สภาพร่างกาย เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฯลฯ แต่ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป ส่วนผู้ที่ยกเว้นการออกกำลังกายเลยคือผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจระยะสุดท้าย เช่น โรคหัวใจล้มเหลว