

โรคหัวใจในผู้หญิง

คนส่วนใหญ่คิดว่าผู้หญิงจะไม่ใช่โรคหัวใจ แต่ความจริงแล้วมีผู้หญิงที่เสียชีวิตจากโรคหัวใจมากกว่าโรคอื่นๆ เสียอีก ผู้หญิงทุกคนมีโอกาที่จะเป็นโรคหัวใจได้

เมื่อพูดถึงโรคหัวใจ

เรามักจะนึกถึงอาการเจ็บหน้าอก ผู้หญิงอาจไม่มีอาการเจ็บหน้าอก หากผู้หญิงมีอาการเจ็บหน้าอกก็มักจะรู้สึกว่า เจ็บจืดๆ แน่น หรือเหมือนมีอะไรมา “กดทับ” มากกว่าที่จะเจ็บหน้าอก บางครั้งอาการเจ็บนั้นอาจเป็นการเจ็บจากบริเวณหลังระหว่างกระดูกหัวไหล่แทนที่จะเป็นการเจ็บบริเวณหน้าอก

ผู้หญิงอาจคิดว่าอาการเหล่านี้ไม่ได้มีอะไรสำคัญนักเพราะ “ฟัง” แล้วไม่เหมือนกับหัวใจวายคุณไม่ควรที่จะเพิกเฉยกับอาการเหล่านี้ คุณควรรีบไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาลทันทีที่มีอาการเหล่านี้

สัญญาณของโรคหัวใจในผู้หญิงมีอะไรบ้าง?

สัญญาณที่สำคัญที่สุดคือรู้สึกเหนื่อย และอ่อนเพลียมาก - แม้ว่าจะได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอแล้ว สัญญาณของโรคหัวใจในผู้หญิงอื่นๆ เช่น:

- หายใจขัด ไม่คล่อง
- นอนไม่ค่อยหลับ
- รู้สึกคลื่นไส้มวนท้อง
- รู้สึกดึنگลัว หรือ ดึนเต้นตกใจ
- ปวดหัวที่เพิ่งเคยเป็น หรือ ปวดมากกว่าเดิม
- เจ็บบริเวณหน้าอก

- รู้สึกเหมือนมีอะไร “กดทับ” หรือ “แน่น” บริเวณหน้าอก
- รู้สึกปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอก
- ปวดบริเวณหลัง ระหว่างไหล่สองข้าง
- อาการปวด หรือแน่นบริเวณหน้าอกที่ร้าวไปบริเวณขากรรไกร คอ ไหล่ หู หรือ แขนด้านใน
- ปวดบริเวณท้อง เหนือสะดือ

ข่าวดีก็คือว่า: คุณสามารถดูแลหัวใจของคุณให้แข็งแรงได้

ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ

- ตรวจสอบว่าครอบครัวคุณมีประวัติโรคหัวใจหรือไม่
- พบแพทย์หรือไปตรวจที่โรงพยาบาลเป็นประจำ เพื่อว่าคุณจะมีปัจจัยเสี่ยงหรือไม่
- อย่าสูบบุหรี่ และอยู่ให้ห่างจากผู้ที่สูบบุหรี่
- ตรวจวัดความดันเป็นประจำ คุณอาจจำเป็นต้องรับประทานยาเพื่อรักษาความดันให้อยู่ในระดับปกติ
- ควบคุมเบาหวานของคุณ
- วัดระดับโคเลสเตอรอลของคุณเป็นประจำ
- ออกกำลังกาย การเดินทุกวันเป็นประจำสามารถช่วยลดโอกาสเกิดหัวใจวายได้
- รับประทานอาหารให้ถูกหลัก และรักษาน้ำหนักให้พอดี
- รับประทานเกลือให้น้อยลง
- หากคุณรับประทานยากำเเนดอย่าสูบบุหรี่



โรคหัวใจในผู้หญิง

- ไม่ควรใช้ฮอร์โมนสำหรับวัยหมดประจำเดือนเพื่อป้องกันหัวใจวาย
- ความเครียด โภชนาการ ที่มากเกินไป อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวาย
- หากคุณมีอาการหัวใจวายปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการใช้ยา ยาบางประเภท อาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดหัวใจวายครั้งต่อไปได้

ความดันโลหิตสูง

- ความดันโลหิตสูงเพิ่มโอกาสในการเกิดโรคหัวใจ
- ความดันโลหิตสูงเป็น “ภัยเงียบ” คนส่วนใหญ่ที่มีความดันโลหิตสูงมักจะไม่มีรู้สึกว่ามีอาการเจ็บป่วยใดๆ และไม่ทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง
- ควรวัดความดันโลหิตเป็นประจำทุกครั้งที่คุณไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาล

หน่วยงานสุขภาพผู้หญิง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
<http://www.fda.gov/womens>

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม:

สำนักงานข้อมูลโรคระบบประสาทและโรคหลอดเลือดสมองแห่งชาติ
โทรศัพท์: 301-496-5751
<http://www.ninds.nih.gov>

โครงการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแห่งชาติ
ฝ่ายศูนย์ข้อมูลสุขภาพหัวใจ ปอด และหลอดเลือดแห่งชาติ
โทรศัพท์: 301-592-8573