

โรคหลายชนิดจะส่งสัญญาณให้เรา รู้ตัวก่อนเกิดอาการรุนแรง ถ้ารักษาได้ทันเวลา ก็จะช่วยชีวิตผู้ป่วยได้ สำหรับโรคหัวใจแล้ว หลังส่งสัญญาณแค่ไม่กี่ชั่วโมง ก็อาจมีอันตรายถึงชีวิต ดังนั้น เรามา รู้จักสัญญาณของโรคหัวใจเบื้องต้นกันดีกว่า

**1. อาการแน่นหน้าอกตรงกลาง หรือจุกใต้ลิ้นปี่ราวไปถึงไหล่ คอสะบักหลัง คอหอย หรือกรามรู้สึกเจ็บหรือแน่นบริเวณกลางหน้าอกเหมือนมีอะไรหนักๆ กดทับไว้** หลายคนบรรยายว่าเป็นอาการที่ “เจ็บหน้าอกที่สุดในชีวิต” บางคนเจ็บจนราวไปตามต้นแขน ไหล่คอสะบักหลัง คอหอย หรือกรามอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เนื่องจากมีไขมันอุดตันในหลอดเลือด ดังนั้นต้องรีบไปพบแพทย์ด่วนที่สุด มิฉะนั้นอาจเสียชีวิตได้ทันทีในรายที่หลอดเลือดหัวใจอุดตันเฉียบพลัน และมีภาวะหัวใจหยุดเต้น

**2. อาการใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ**  
ปกติหัวใจคนเราจะเต้นประมาณ 70–110 ครั้งต่อนาทีขึ้นอยู่กับอายุและสุขภาพ คนที่อายุมากขึ้นหัวใจจะเต้นช้าลง และในคนที่อายุเท่ากันนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ หัวใจจะเต้นช้ากว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายเมื่อเกิดอาการหัวใจเต้นผิดปกติจะวิเคราะห้ว่าเป็นแบบใด เช่น หากเป็นการเต้นแตรกรรมมาจากหัวใจห้องบนหรือห้องล่าง แต่ตรวจแล้วไม่พบสัญญาณของหลอดเลือดอุดตันหรือ หัวใจอ่อนแรงก็ไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าเป็น “หัวใจเต้นพลิ้ว” หรือ “Atrial Fibrillation” อาจเป็นอันตรายได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ กล่าวคือ ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว และอัมพฤกษ์อัมพาตได้

**3. อาการเป็นลมหมดสติ**  
อาการเป็นลมหมดสติชั่วคราวเป็นสัญญาณหนึ่งของโรคหัวใจ โดยเฉพาะกรณีที่หัวใจเต้นช้าเกินไป หรือมีจังหวะหยุดนานเกินกว่า 3 วินาที ทำให้เป็นลมหมดสติชั่วคราวแต่ฟื้นได้เองเมื่อหัวใจเริ่มเต้นเป็นปกติ มักพบในผู้สูงอายุ เกิดจากความเสื่อมสภาพของจุดกำเนิดไฟฟ้าในห้องหัวใจ ที่เรียกว่ากลุ่มอาการ Sick Sinus Syndrome (SSS)  
อาการคือหัวใจมีการเต้นช้า เร็วสลับกัน หรือมีภาวะหัวใจหยุดเต้นประมาณ 3 วินาที ทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม ซึ่งเกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอในช่วงเวลานั้น อาการเช่นนี้หากไม่ได้รับการช่วยชีวิตอย่างทันท่วงทีอาจถึงแก่ความตายได้

**4. อาการเจ็บหน้าอกคล้ายถูกมีดแทงหรือมีอาการเจ็บแปลบ ๆ**  
อาจเป็นสัญญาณจากเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ โดยอาการจะดีขึ้นในท่านั่งและเอนตัวไปข้างหน้า แต่จะเจ็บขึ้นถ้านอนหรือหายใจเข้าแรง ๆ  
ส่วนอาการเจ็บหน้าอกที่เกิดจากการปริของผนังหลอดเลือดแดงใหญ่จะ รุนแรงกว่า เพราะมีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อภายในจึงอาจเจ็บทะลุไปจนถึงด้านหลังได้และทำให้เสียชีวิตได้

**5. อาการเหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้**  
อาจมีอาการนอนไม่หลับหรือตื่นขึ้นมาไอและหอบตอนกลางคืน ซึ่งส่วนใหญ่จะพบว่าเมื่อนอนหลับไปแล้ว 3–4 ชั่วโมง จะตื่นขึ้นมาเนื่องจากมีอาการแน่นหน้าอก ต้องลุกขึ้นมาหายใจแรงๆ หรือมีอาการไอเป็นชุด หลายครั้งจึงจะหลับได้ หรือจะตื่นเมื่อนอนหัวสูง ใช้หมอนหลายใบอาการเช่นนี้เกิดจากภาวะหัวใจล้มเหลว หรือหอบหืด สาเหตุเป็นจากโรคหัวใจหลายชนิด เช่น ลิ้นหัวใจรั่ว ลิ้นหัวใจตีบกล้ามเนื้อหัวใจพิการ กล้ามเนื้อหัวใจห้องซ้ายล่างบีบตัวอ่อน

จากกล้ามเนื้อหัวใจตาย ต่อมาโทรอยด์เป็นพิษ รวมทั้งบางรายเกิดจากโรคหอบหืด หลอดลมตีบ ทั้งหมดนี้เป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นคร่าว ๆ เป็นแนวทางให้ผู้อ่านรู้จักการดูแลตัวเอง และผู้ใกล้ชิด ถ้ามีอาการดังกล่าวหรือไม่แน่ใจให้ไปปรึกษาและตรวจรักษาที่อายุรแพทย์หรืออายุรแพทย์โรคหัวใจ

## สัญญาณเตือนอันตราย อาการของโรคหัวใจ



ท่านสามารถตรวจสอบอาการ  
เตือนจาก 5 อาการเบื้องต้น

บริการจัดฝึกอบรมสัมมนาหลักสูตร  
เกี่ยวกับด้านความปลอดภัยตาม  
กฎหมายความปลอดภัยฯ อาทิลักษณะ  
ความปลอดภัย อาชีวอนามัยสำหรับ  
ลูกจ้างทั่วไปและลูกจ้างเข้าทำงานใหม่  
ตาม พ.ร.บ.ความปลอดภัยฯ พ.ศ.2554,  
ความปลอดภัยในที่อับอากาศ, ความ  
ปลอดภัยในการทำงานกับสารเคมีและ  
ได้ตอบเหตุฉุกเฉินกรณีสารเคมีหกรั่วไหล  
, บันจั้นเหนือศีรษะ, ความปลอดภัยในการ  
ทำงานที่สูง, Lockout Tagout

บริษัท เซฟตี้ มาสเตอร์ จำกัด

189/4 ม.บดินทร4 ถ.นิมิตใหม่

ซ.9/1 แขวงทรายกองดิน

เขต คลองสามวา

กรุงเทพมหานคร 105 10

[www.safetymaster.in.th](http://www.safetymaster.in.th)

โทร.086-7574837

e-mail: [knowledge-centerotmail.com](mailto:knowledge-centerotmail.com)