เรื่อง : นพ.เอกราช อริยะชัยพาณิชย์ aekarach.a@chula.ac.th
ภาพ : www.flickr.com

Chulalongkorn
HEART FAILURE
& TRANSPLANT CARDIOLOGY

อยู่กับภาวะ “หัวใจล้มเหลว” อย่างไร? ให้ “สำเร็จ”

เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ก้าวล้ำ นำสมัย ในศตวรรษนี้ให้ชีวิตใหม่กับผู้ป่วย “โรคร้ายแรง” ได้อย่างน่ามหัศจรรย์ แต่ก็น่าใจหายเช่นกันที่ “โรคเรื้อรัง” กลับเป็นสาเหตุที่บั่นทอนชีวิตมนุษย์ยุคใหม่มากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งภาวะ “หัวใจล้มเหลว” ก็คือหนึ่งในนั้น ในปัจจุบันพบว่าอัตราการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวคือ 1 ใน 5 คน โดยมีประชากรมากกว่า 30 ล้านคนทั่วโลกกำลังอยู่ในภาวะนี้ อีกทั้งยังมีจำนวนผู้เสียชีวิตมากกว่ามะเร็งทุกชนิดรวมกันด้วย

หากเอ่ยถึง ภาวะหัวใจล้มเหลว (Heart Failure) หลายคนอาจจะสงสัยในอาการดังกล่าว แต่หากพูดถึงภาวะ “น้ำท่วมปอด” หรือ “หัวใจโต” เชื่อว่าน่าจะเคยได้ยิน และเห็นภาพกันมากขึ้น เพราะอาการสำคัญที่บ่งชี้ถึงชื่อของภาวะนี้ คือ น้ำคั่ง จากสภาวะที่หัวใจอ่อนแรง และ ไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ตามปกติ ทำให้ เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก รู้สึกเหมือนจมน้ำ ไม่สามารถนอนราบได้ ต้องใช้หมอนหนุนหลังตลอดเวลา ขาบวม ท้องบวม และน้ำหนักตัวเพิ่มสูงผิดปกติ เพราะการคั่งของน้ำในร่างกาย อาจจำอาการง่ายๆ เป็นตัวย่อว่า 3 น กับ 1 บ คือ น้ำหนักขึ้น เหนื่อย นอนราบไม่ได้ และบวม

กลุ่มงานภาวะหัวใจล้มเหลว และอายุรศาสตร์การปลูกถ่ายหัวใจ ศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย (Heart Failure and Transplant Cardiology) เป็นอีกหนึ่งกลุ่มงานที่มีบทบาททั้งการรักษาและการสร้างองค์ความรู้ เป็นคลินิกภาวะหัวใจล้มเหลวแห่งเดียวในประเทศไทยที่มีการดูแลรักษาครอบคลุมทุกระยะของความผิดปกติ ตั้งแต่ การให้ความรู้ การใช้ยา การใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ ไปจนถึงการปลูกถ่ายหัวใจ และ หัวใจเทียม (เครื่องพยุงหัวใจ) ด้วยทีมแพทย์เฉพาะทางที่ฝึกอบรมด้านภาวะหัวใจล้มเหลวจากต่างประเทศ 3 ท่าน ซึ่งหลักสูตรนี้เป็นสาขาใหม่และยังไม่มีการฝึกอบรมนี้ในประเทศไทย ได้แก่ **ผศ.พญ.ศริญญา ภูวนันท์** (หัวหน้ากลุ่มงานภาวะหัวใจล้มเหลว), **นพ.สราวุฒิ ศิวโมกษธรรม** และ **นพ.เอกราช อริยะชัยพาณิชย์**

ภาวะหัวใจล้มเหลว

ทั้งนี้ **นพ.เอกราช อริยะชัยพาณิชย์** กล่าวว่า กลุ่มอาการนี้ไม่ใช่โรค แต่เป็นสภาวะที่หัวใจอ่อนแรงและไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ตามปกติ และยังเป็นภาวะสุดท้ายของโรคหัวใจทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น โรคลิ้นหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นต้น

เมื่อได้ชื่อว่าเป็นภาวะเรื้อรัง จึงสามารถรักษาได้ แต่ไม่หายขาด จำเป็นต้องใช้ยาหลายชนิดเพื่อดูแลผู้ป่วยภาวะนี้ ทั้งการใช้ยาขับปัสสาวะเพื่อช่วยขับน้ำส่วนเกินที่คั่งอยู่ ออกจากร่างกาย การใช้ยาหัวใจที่เหมาะสมจะเพิ่มโอกาสที่หัวใจจะบีบตัวดีขึ้น แข็งแรงมากขึ้น โดยลดความดัน หรือ ทำให้หัวใจบีบช้าลง ลดการใช้พลังงาน ผู้ป่วยก็จะรู้สึกเหนื่อยน้อยลง อีกทั้งยังต้องปรับการให้ยาตามสภาวะอาการอยู่เสมอ การดูแลผู้ป่วย 1 คน จึงต้องอาศัยทั้งแพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด และเภสัชกร ดังนั้นการทำงานเป็นทีมจึงเป็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จในการรักษาและฟื้นฟูผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว ซึ่งกลุ่มงานนี้ได้ตอบโจทย์ผู้ป่วยในด้านความพร้อมของทีม ตั้งแต่ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ เภสัช นักโภชนาการ รวมถึงแพทย์หัวใจและผ่าตัดหัวใจทุกด้าน

สำหรับแนวทางการรักษาผู้ป่วยของกลุ่มงานภาวะหัวใจล้มเหลว รพ.จุฬาฯ คือการให้ผู้ป่วยจะต้องเป็นศูนย์กลางของการรักษา เป็นเจ้านายของร่างกายตนเอง เน้นการให้ความรู้แแก่ผู้ป่วยและญาติ เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้ โดยมีทีมแพทย์ทำหน้าที่เป็นเพียงโค้ชช่วยแนะแนวทางที่ถูกต้อง เพราะทุกๆ พฤติกรรมการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็น การลดการทานเค็ม การออกกำลังกาย การหมั่นตรวจเช็คความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตนเอง หรือแม้กระทั่งการทานยาอย่างสม่ำเสมอ คือหัวใจสำคัญของการดำรงอยู่ด้วยวิถีชีวิตที่ดีขึ้น

ทีมแพทย์กลุ่มงานภาวะหัวใจล้มเหลว และอายุรศาสตร์การปลูกถ่ายหัวใจ ได้ฝากถึงการดูแลตนเองของผู้ป่วยอีกด้วยว่า ปัจจุบันยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับภาวะหัวใจล้มเหลว คือการให้ผู้ป่วยนอนพักผ่อนห้ามใช้แรง แต่ในสำหรับการดูแลตนเองที่ถูกวิธีนั้น ผู้ป่วยควรออกกำลังกายร่วมกับการรักษาโดยทีมแพทย์ เพื่อให้หัวใจแข็งแรงขึ้นและทำงานใกล้เคียงสภาวะปกติ ทั้งนี้คนในครอบครัวก็จะต้องมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วย โดยเฉพาะการลดการทานเค็ม ซึ่งเป็นปัญหาหลักของคนไทย รวมถึงการสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตไปพร้อมๆ กันด้วย

> “ผู้ป่วยจะต้องเป็นศูนย์กลางของการรักษา เป็นเจ้านายของร่างกายตนเอง”

เพราะ “หัวใจล้มเหลว” ไม่ได้ล้มเหลว และน่ากลัวเสมอไป เรา “ประสบความสำเร็จ” ในการสร้างวิถีชีวิตที่ดีขึ้นได้ ด้วยการดูแลตนเองและคนในครอบครัวที่เรารักอย่างถูกวิธี

สำหรับผู้สนใจข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ

กลุ่มงานภาวะหัวใจล้มเหลวและอายุรศาสตร์การปลูกถ่ายหัวใจ
ศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
อาคาร สก ชั้น 17 ห้อง 1711 โทรศัพท์ (02) 256 5371, (081) 383 9302