

รู้จักกับ

“โรคไขมันในหลอดเลือด (Dyslipidemia)”

ฆาตรกรเงียบร้ายที่คร่าชีวิตผู้คนมากมาย
กับแนวทางป้องกันรับมือโรค



โรคหัวใจและหลอดเลือด (ASCVD) นับเป็นหนึ่งในโรคที่พบได้บ่อยและมีผลกระทบใหญ่หลวงต่อสุขภาพประชากรทั่วโลก จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) โรคหลอดเลือดหัวใจ นับเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตทั่วโลก คิดเป็นประมาณ 16% ของการเสียชีวิตทั้งหมด ในประเทศไทย นับเป็นอีกสาเหตุใหญ่ของการเสียชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรสูงอายุ และยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในกลุ่มคนอายุน้อยเนื่องจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่ดี การขาดการออกกำลังกาย และการสูบบุหรี่

รู้จักกับ “โรคไขมันในหลอดเลือด (Dyslipidemia)” ฆาตรกรเงียบร้ายที่คร่าชีวิตผู้คนมากมาย

โดยปกติแล้ว ไขมันในเลือด เป็นส่วนสำคัญของระบบ การขนส่งพลังงานในร่างกาย ซึ่งสามารถเปรียบเทียบได้กับการขนส่งสินค้าในเรือ ไปยังปลายทางเพื่อหล่อเลี้ยงให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ

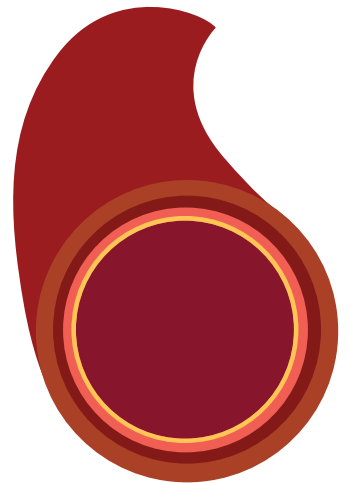
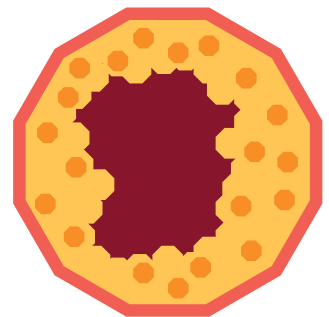
- ไขมัน (คอเลสเตอรอล) - เปรียบเหมือนกับ "สินค้า" ที่ต้องการจัดส่ง คอเลสเตอรอล มีบทบาทสำคัญในการสร้างเซลล์และฮอร์โมนในร่างกาย แต่ต้องมีในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะหากมากเกินไป ก็อาจทำให้เรือจม ทำให้เกิดการสะสมจนเป็นอันตรายได้

- ไตรกลีเซอไรด์ - เปรียบเหมือน "น้ำมัน" ที่เติมในเรือ ซึ่งใช้เป็นแหล่งพลังงานในร่างกาย เช่นเดียวกัน เมื่อกินอาหารที่มีไขมันมากเกินไป ไตรกลีเซอไรด์จะสูง ทำให้น้ำมันรั่วลงแหล่งน้ำ จนทำให้เลือดหนืดและเป็นอันตรายได้

- หลอดเลือด - เป็นเหมือน "แม่น้ำ" ที่เรือต้องเดินทางผ่าน ถ้าแม่น้ำมีการอุดตัน (เช่น ไขมันคอเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ สะสมมากเกินไป) การขนส่งจะไม่สะดวก ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เกิดไขมันสะสมในหลอดเลือด (Atherosclerosis) จนนำไปสู่ภาวะ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองต่าง ๆ ได้

ดังนั้น การควบคุมปริมาณไขมันในเลือดให้ดีคือ การทำให้ "แม่น้ำ" นั้นสะอาด และไม่มี การอุดตัน เพื่อให้การขนส่งไขมันเป็นไปอย่างราบรื่น และร่างกายสามารถทำงานได้ดี

ไขมันสะสมในหลอดเลือด (Atherosclerosis) มักก่อตัวอย่างเงียบ ๆ ในร่างกาย โดยเริ่มตั้งแต่เด็ก และมักไม่มีอาการเตือน หลายคนจึงไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรค แต่เมื่อโรคพัฒนาไปสู่หัวใจและหลอดเลือด สามารถก่ออันตรายแก่ผู้ป่วย เปรียบเป็นฆาตรกรเงียบที่สะสมในร่างกาย อย่างใจเย็นและแนบเนียน เพื่อรอเวลาพรากชีวิตผู้ป่วยอย่างไม่ทันตั้งตัว จึงไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นจริง...!!



แนวทางการป้องกันดูแล “โรคไขมันในหลอดเลือด (Dyslipidemia)” อย่างไร ให้ห่างไกลโรค?

จากค่ากล่าวข้างต้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องรู้จัก ป้องกัน และควรตรวจไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ เพราะหากพบแต่เริ่มต้น และหาวิธีป้องกันโรค ย่อมมีประสิทธิผลและคุ้มค่ามากกว่าการรักษา และเมื่อตรวจพบภาวะไขมันในเลือดสูง หากระดับไม่สูงมาก แพทย์อาจแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น



- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวสูง
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน
- ควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้ชายไม่เกิน 2 หน่วยต่อวัน และสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 1 หน่วยต่อวัน
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ควบคุมภาวะสุขภาพต่าง ๆ ทั้ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ให้อยู่ในระดับปกติ

รู้จักกับ “ยาลดไขมันในเลือดโรคลุ่มสแตติน (Statins)” เลือกอย่างไรให้ได้ผล และปลอดภัย?

ในกรณีที่ปริมาณไขมันในเลือดสูงมาก หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้ผล แพทย์จะพิจารณาให้ยาลดไขมันเพื่อช่วยลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งทางเลือกแรก สำหรับผู้ที่มีไขมันสูง คือ “ยาลดไขมันในเลือด กลุ่มสแตติน (Statins)” ซึ่งมีฤทธิ์ลดคอเลสเตอรอล โดยเฉพาะไขมัน LDL (คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ ยาในกลุ่มสแตตินยังมีฤทธิ์อื่น ๆ ที่ช่วยส่งเสริมการลดความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและหลอดเลือดตีบตัน เช่น ช่วยลดการอักเสบของหลอดเลือด ป้องกันการสะสมของคราบจุลินทรีย์ในหลอดเลือด ตลอดจนช่วยทำให้เซลล์เยื่อหลอดเลือดทำหน้าที่ดีขึ้น

การทำงานของยาสแตตินนั้น ทำงานโดยการยับยั้งเอนไซม์ที่ร่างกายใช้ในการสร้างคอเลสเตอรอล และช่วยเพิ่มความสามารถของตับในการดูดซับคอเลสเตอรอลจากเลือด ทำให้สามารถลดระดับไขมันคอเลสเตอรอล LDL (คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี) ในเลือดได้ โดยมีการศึกษาทางคลินิกจำนวนมากที่ยืนยันว่า การใช้สแตตินมีประสิทธิผลในการลดอัตราการเสียชีวิตและเหตุการณ์ทางหัวใจ ในผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจได้



โดยในปัจจุบันยาลดไขมันในเลือด กลุ่มสแตติน (Statins) มีหลายตัวยาในท้องตลาด ซึ่งยากลุ่มนี้ แต่ละชนิดมีประสิทธิภาพและผลข้างเคียงที่แตกต่างกันออกไป โดยหนึ่งในยาสแตตินที่มีความนิยมใช้กันมาก คือ "อะโทวาสแตติน (Atorvastatin)" ซึ่งเป็นหนึ่งในรายการยาที่อยู่ในแนวทางการรักษาที่แพทย์ใช้ ซึ่งมีประวัติการใช้งานมายาวนาน และมีข้อมูลด้านความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ อีกทั้งยังรับประทานเพียงวันละหนึ่งครั้ง จึงสะดวกและช่วยให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามการรักษาได้ง่าย นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด สุขภาพแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้* อ้างอิงข้อมูลจากการศึกษา เนื่องจาก

1. ไม่จำเป็นต้องปรับขนาดยา Atorvastatin ในผู้ป่วยโรคไต และผู้ป่วยชาวเอเชีย
2. ไม่เพิ่มความเสี่ยงของอาการปวดกล้ามเนื้อ แม้ใช้ยา Atorvastatin ในขนาดสูง
3. ไม่มีปฏิกิริยาระหว่างยากับยา Warfarin อย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก

อย่างไรก็ตาม การเลือกใช้ยาต่าง ๆ ในการรักษา ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์และเภสัชกรอย่างสม่ำเสมอ ตรวจสอบระดับคอเลสเตอรอลและเอนไซม์ตับเป็นระยะตามคำแนะนำของแพทย์ และควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพร่วมด้วยเสมอครับ

"ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปฏิบัติตนตามอย่างเคร่งครัด รอบรู้การใช้ยาอย่างถูกต้องจากคำแนะนำของเภสัชกรและแพทย์"

เพื่อให้ยาที่เราใช้เกิดประสิทธิภาพ เกิดความปลอดภัย ต่อร่างกายให้มากที่สุด นะครับ เพียงเท่านั้น เราก็จะห่างไกลจากโรคครับผม

