

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวท่านโดยเติมคำลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ☒

หน้าข้อความตรงกับความเป็นจริงตรงกับท่าน

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง
2. อายุ ☐ 1. 20-30 ปี ☐ 2. 31-40 ปี ☐ 3. 41-50 ปี
☐ 4. 51-60 ปี ☐ 5. 61-70 ปี ☐ 6. 71-80 ปี ☐ 7. >80 ปี
3. ระดับการศึกษา
☐ 1. ไม่ได้เรียน ☐ 2. ประถมศึกษา ☐ 3. มัธยมศึกษา
☐ 4. ประกาศนียบัตร ☐ 5.ปริญญาตรี ☐ 6. สูงกว่าปริญญาตรี
4. อาชีพปัจจุบัน
☐ 1.ค้าขาย ☐ 2.รับราชการ ☐ 3.รับจ้าง
☐ 4.เกษตรกรรวม ☐ 5.ไม่ได้ประกอบอาชีพ ☐ 6.อื่นๆ ระบุ
5. สถานภาพ ☐ 1.โสด ☐ 2.คู่ ☐ 3.หม้าย/หย่าร้าง/แยก
6. รายได้ในครอบครัว(บาท/เดือน)
☐ 1. น้อยหรือเท่ากับ 5,000-บาท ☐ 2. 5,001 -10,000 บาท
☐ 3. 10,001 -20,000บาท ☐ 4. 20,001-30,000 บาท
☐ 5. มากกว่าหรือเท่ากับ 30,001 บาท
7. สวัสดิการในการรักษาพยาบาล
☐ 1. เบิกได้จากต้นสังกัดทางราชการ ☐ 2ชำระค่ารักษาพยาบาลเอง
☐ 3.ประกันสังคม ☐ 4.โครงการ 30 บาท
☐ 5.อื่นๆ (ระบุ).....
8. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่
☐ 1. ไม่เคยสูบ ☐ 2. เคยสูบ เลิกสูบนาน.....ปี
☐ 3. สูบ จำนวน.....มวนต่อวัน
9. ท่านดื่มสุราหรือไม่
☐ 1. ไม่ดื่ม ☐ 2. เคยดื่ม เลิกดื่มมานาน.....ปี
☐ 3. ดื่ม ปริมาณ.....ต่อวัน

ข้อมูลการเจ็บป่วย

1. โรคที่เป็นสัมพันธ์กับภาวะหัวใจล้มเหลว

- ☐ 1. โรคเบาหวาน ☐ 2. โรคไตวาย ☐ 3. โรคความดันโลหิตสูง
☐ 4. โรคหลอดเลือดหัวใจ ☐ 5. โรคลิ้นหัวใจตีบ/รั่ว ☐ 6. โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
☐ 7. อื่นๆ.....

2. ระยะเวลาที่เป็นโรคหัวใจ ☐ 1. 1-2 ปี ☐ 2. 3-4 ปี ☐ 3. 5-6 ปี ☐ 4. > 7 ปี

3. ระดับความรุนแรงของโรค

- ☐ 1. ระดับที่ 1 ทำกิจกรรมทั่วไปได้ไม่เกิดอาการเหนื่อยล้า ใจสั่น หายใจลำบาก หรือเจ็บหน้าอก
☐ 2. ระดับที่ 2 มีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมเล็กน้อย ในขณะที่พักเหมือนคนปกติ แต่เมื่อทำกิจกรรมปกติทั่วไป มีอาการเหนื่อยล้า ใจสั่น หายใจลำบากหรือเจ็บหน้าอก
☐ 3. ระดับที่ 3 มีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมชัดเจน แต่ยังอาจรู้สึกสบายในขณะที่พัก แต่เมื่อทำกิจกรรมเบาๆที่น้อยกว่ากิจกรรมธรรมดาจะมีอาการเหนื่อยล้า ใจสั่น หายใจลำบากหรือเจ็บหน้าอก
☐ 4. ระดับที่ 4 ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างสบาย มีอาการเหนื่อยล้า ใจสั่น หายใจลำบากหรือเจ็บหน้าอกขณะพัก โดยที่ไม่ได้ทำกิจกรรมใดๆและเมื่อทำกิจกรรมอาการต่างๆจะเพิ่มมากขึ้น

4. จำนวนครั้งที่นอนพักรักษาในโรงพยาบาลจากภาวะหัวใจล้มเหลว

- ☐ 1. 1-2 ครั้ง/ปี ☐ 2. 3-4 ครั้ง/ปี ☐ 3. >5 ครั้ง/ปี

5. การรักษาที่ได้รับ (จากประวัติของผู้ป่วย)

- ☐ 1. ยาเพิ่มการบีบตัวของหัวใจ (digoxin)
☐ 2. ยาขับปัสสาวะ (Lasix, HCTZ.....)
☐ 3. ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด (ASA, warfarin, clopidogrel.....)
☐ 4. ยาขยายหลอดเลือด (isordil, captopril, amlodipine)
☐ 5. อื่นๆระบุ.....

ภาคผนวก ข
แบบประเมินความรู้เรื่องภาวะหัวใจล้มเหลว

แบบประเมินความรู้เรื่องภาวะหัวใจล้มเหลว

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบถูก ผิด ให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ ถ้าท่านเห็นว่าถูก ให้กา เครื่องหมาย / ในช่อง ถูก ถ้าท่านเห็นว่าผิดให้กาเครื่องหมาย / ในช่อง ผิด หรือไม่แน่ใจให้กาเครื่องหมาย / ในช่อง ไม่แน่ใจ

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ แน่ใจ
1.หัวใจทำหน้าที่บีบเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย			
2.ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นภาวะที่เกิดจากหัวใจไม่สามารถบีบเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้อย่างเพียงพอ			
3.อาการบวมตามส่วนต่างๆของร่างกายและอาการนอนราบไม่ได้เป็นอาการที่แสดงว่ามีน้ำคั่งในหัวใจและปอด			
14.ถ้าได้รับยาขับปัสสาวะควรรับประทานผลไม้เช่นกล้วย ส้ม รวมด้วย			
15.ผู้ป่วยที่กำลังรักษาด้วยยา เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาช่วยให้หัวใจบีบตัวดีขึ้น สามารถดื่มน้ำและรับประทานอาหารทุกชนิดได้เหมือนคนปกติ			

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว

แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ถ้าหากมีอาการเจ็บป่วยในสัปดาห์ที่ผ่านมา แต่หากท่านมีอาการเจ็บป่วยในสัปดาห์ที่ผ่านมา ขอให้นึกย้อนหลังไปอีก 7 วันก่อนที่ท่านป่วย และทำเครื่องหมายวงกลม (O) ระบุจำนวนวันตามที่ท่านเห็นว่าตรงกับที่ปฏิบัติของตัวท่านจริง

1. ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านนอนศีรษะให้สูงเมื่อมีอาการหอบเหนื่อยกี่วัน

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

2. ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านนั่งหรือนอนศีรษะสูงเมื่อมีอาการหอบเหนื่อยกี่วัน

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

3. ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านมีการจำกัดจำนวนน้ำดื่มกี่วัน

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

20. ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีกี่วันที่ท่านได้อ่านเอกสารความรู้หรือให้ผู้อื่นอ่านให้ฟังเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวที่ได้รับ

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง
แบบประเมินภาวะสุขภาพ

แบบประเมินภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง กรุณา ทำเครื่องหมาย (✓) ลงใน □ โดยให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงและกรุณากรอกรายละเอียดลงในช่องว่างที่กำหนดให้

การประเมินภาวะสุขภาพก่อนการทดลอง วันที่.....

1) 7 วันก่อนหน้านี้นี้ท่านมีอาการดังต่อไปนี้

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1.1 อาการเหนื่อยหอบ | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |
| 1.2 อาการเหนื่อยนอนราบไม่ได้ | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |
| 1.3 อาการเหนื่อยตื่นขึ้นมาหอบ | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |
| 1.4 อาการอ่อนเพลีย หน้ามืด | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |
| 1.5 เบื่ออาหาร คลื่นไส้ | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |

2) ขนาดเส้นรอบวงข้อเท้า.....เซนติเมตร

3) ขนาดเส้นรอบข้อเท้า.....เซนติเมตร

4) น้ำหนักตัวกิโลกรัม

การประเมินภาวะสุขภาพ หลังการทดลองวันที่.....

1) 7 วันก่อนหน้านี้นี้ท่านมีอาการดังต่อไปนี้

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1.1 อาการเหนื่อยหอบ | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |
| 1.2 อาการเหนื่อยนอนราบไม่ได้ | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |
| 1.3 อาการเหนื่อยตื่นขึ้นมาหอบ | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |
| 1.4 อาการอ่อนเพลีย หน้ามืด | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |
| 1.5 เบื่ออาหาร คลื่นไส้ | ☐ 1) ไม่มี | 2) มี(ระบุ).....ครั้ง |

2) ขนาดเส้นรอบวงข้อเท้า

☐ 1) ไม่เปลี่ยนแปลง ☐ 2) เปลี่ยนแปลง (ระบุ).....เซนติเมตร

3) ขนาดเส้นรอบข้อเท้า

☐ 1) ไม่เปลี่ยนแปลง ☐ 2) เปลี่ยนแปลง (ระบุ).....เซนติเมตร

4) น้ำหนักตัวกิโลกรัม

☐ 1) ไม่เปลี่ยนแปลง ☐ 2) เปลี่ยนแปลง (ระบุ).....กิโลกรัม

ภาคผนวก จ

โปรแกรมระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้
ของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว

โปรแกรมระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ ของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว

ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีระบบการพยาบาลของ โอเร็ม (Orem, 2001) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวและครอบครัว มีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง ทำให้ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวได้พัฒนาความสามารถในการดูแล โดยพยาบาลมีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งประกอบด้วย การชี้แนะ การสอน การสนับสนุนด้านจิตใจและสิ่งแวดล้อม หากผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวได้รับการช่วยเหลือด้วยวิธีการดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวมีพฤติกรรมดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้วิจัยจะพบกับผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวทั้งหมด 4 ครั้ง เริ่มกิจกรรมครั้งแรกที่คลินิกโรคหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอกอายุรเวชกรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ใช้เวลา 60-90 นาทีและติดตามสุขภาพทางโทรศัพท์ สัปดาห์ละครั้ง ทั้งหมด 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที โดยมีขั้นตอนในการเข้าร่วมโปรแกรมระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ในผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว ประกอบด้วย 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ เป็นระยะที่ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ เป็นระยะที่ผู้วิจัยเริ่มให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้แก่ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวเพื่อให้ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวเกิดการเรียนรู้วิธีการดูแลตนเองอย่างเหมาะสมโดยผู้วิจัยให้การช่วยเหลือด้วยวิธีการ ชี้แนะ การสอน การสนับสนุนด้านจิตใจและสิ่งแวดล้อม

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดสัมพันธภาพ เป็นระยะที่ผู้วิจัยสิ้นสุดในการให้การพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้และยุติการติดตามสุขภาพทางโทรศัพท์ พร้อมทั้งทบทวนข้อปฏิบัติบางประการ

ภาคผนวก จ

แผนการสอนผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวเพื่อป้องกันภาวะน้ำเกิน
ร่วมกับการสนับสนุนด้านอารมณ์และจิตใจ

แผนการสอนผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวเพื่อป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลวพื้นฐานด้านอารมณ์และจิตใจ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมิน	ประเมินผล
บทนำ	ทุกหนึ่งชั่วโมง คนไทยจะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 4-7 คน ดังจะเห็นได้ว่าเราต้องสูญเสียบุคคลสำคัญจำนวนมาก ที่ผ่านมาเช่น พระอาจารย์ปัญญา นันทภิกขุ และ อาจารย์เสรี หวังในธรรม คิดเป็นแห่งชาติ ที่เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจล้มเหลวเป็นความสูญเสียครั้งสำคัญของประเทศไทย ชีวิตคนก็เหมือนต้นไม้ ผลิดอกออกใบแล้วก็ร่วงโรยไป ถ้าต้นตอไปอยู่ในที่ที่ไม่เหมาะสม ดอกใบก็เหี่ยวเฉา ต้นตอก็ผุพัง เพราะสิ่งแวดล้อมอุดมไปด้วยพิษ ต่อเมื่อย้ายต้นตอไปปลูกในที่ใหม่ อากาศดี อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี ต้นตอเก๋าก็อากแตกใบใหม่ เหมือนชีวิตที่ผลิดิบได้อีกครั้ง เช่นเดียวกันกับการเจ็บป่วยด้วยภาวะหัวใจล้มเหลวที่หากผู้ป่วยเข้าใจในความเป็นไปของโรคและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะช่วยชะลอความรุนแรงของโรค ทำให้ผู้ป่วยอยู่กับภาวะโรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีความสุข	ผู้สอนทักทายผู้ป่วย และแนะนำตนเอง นำเข้าสู่การสอน	ภาพสื่อ แสดงภาพพระครูปัญญา นันทภิกขุ และอาจารย์เสรี หวังในธรรม		ผู้ป่วยให้ความสนใจและตั้งใจฟัง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมิน	ประเมินผล
ผู้ป่วย สามารถบอก ลักษณะและ ความสำคัญ ของภาวะ หัวใจล้มเหลว ได้	1) การสร้างสัมพันธภาพ สวัสดีค่ะดิฉันเรื่องเอกหญิงจากรุรณ นุ่มน้อย เป็นนิสิตปริญญาโทคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความรู้พฤติกรรมการดูแลและภาวะสุขภาพของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว ดิฉันจะเห็นว่าภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังและก่อให้เกิดภาวะผิดปกติในการทำหน้าที่ของระบบร่างกายหลายระบบ มีโอกาสทำโรคได้ตลอดเวลาจาก ใช้ระยะเวลาในการรักษา ยาวนาน มีความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย ส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อผู้ป่วย ภาระของครอบครัวสังคมผู้ป่วย นอกเหนือจากการรักษาของแพทย์แล้วผู้ศึกษาเห็นถึงความจำเป็นที่ผู้ป่วยต้องเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับสภาพและความรุนแรงของโรค ซึ่งการมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวจะช่วยเหลือความรุนแรงและบรรเทาความทุกข์ทรมานจากอาการของโรคเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติโดยไม่รู้สึกยากลำบาก จากความเจ็บป่วย และ ส่งผลให้เกิดความมาสู่ภาวะสุขภาพที่ดี และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข	อธิบายและซักถาม เกี่ยวกับภาวะหัวใจ ล้มเหลว	ภาพสื่อแสดงรูป หัวใจ	ผู้ป่วยสามารถบอก ถึงความสำคัญใน การดูแลตนเองจาก ภาวะหัวใจล้มเหลว ได้	ผู้ป่วยมีความ สนใจและตั้งใจ ฟัง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมิน	ประเมินผล
ผู้ปวยสามารถบอก	ความหมาย หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย หัวใจจะทำงานได้มีประสิทธิภาพจะต้องประกอบด้วยกล้ามเนื้อหัวใจที่สามารถบีบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นหัวใจทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์และมีจังหวะการเต้นของหัวใจอย่างสม่ำเสมอ หากการทำงานส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องจะนำไปสู่การเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้	ถามผู้ปวยถึง ความหมาย/ สาเหตุของภาวะ หัวใจล้มเหลว	ภาพสื่อ	ผู้ปวยสามารถบอก ความหมายและ สาเหตุและปัจจัย ส่งเสริมของภาวะ หัวใจล้มเห	ผู้ปวยให้ความ สนใจและตั้งใจฟัง
ความหมาย	ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นกลุ่มอาการที่เป็นผลมาจากโรคหัวใจเรื้อรังชนิดต่างๆที่นำไปสู่ระยะสุดท้าย เป็นภาวะที่มีความผิดปกติของการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจบีบตัวได้ไม่เพียงพอเลือดออกจากหัวใจได้น้อยลงทำให้น้ำอวัยวะในร่างกายขาดเลือดหรือมีเลือดไปเลี้ยงไม่พอ				
สาเหตุ และปัจจัยส่งเสริม	สาเหตุเฉพาะแต่เกิดจากหลายปัจจัยความผิดปกติเบื้องต้นนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลวได้แก่ โรคหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ดังนั้นหัวใจผิดปกติ และความผิดปกติตั้งแต่กำเนิดต่างๆ นอกจากนี้ อาจเกิดจากการที่หัวใจต้องทำงานมากเกินไปเป็นเวลานาน จนทำให้เกิดภาวะหัวใจโต ภาวะหัวใจขยายและภาวะหัวใจขาดเลือด รวมถึงความดันโลหิตสูง หลอดเลือดส่วนปลายแข็ง สูดหายใจทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมิน	ประเมินผล
ผู้ปฏิบัติงานสามารถบอกอาการของภาวะหัวใจล้มเหลวได้	อาการของภาวะหัวใจล้มเหลว มี 2 ประเภท คือ อาการหัวใจห้องซ้ายล้มเหลวซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดังนี้ 1. อาการเหนื่อยหอบหรือหายใจลำบาก เป็นอาการสำคัญที่เกิดจากการคั่งของเลือดในปอด เกิดภาวะปอดบวมผู้ป่วยได้บ่อยต้องออกแรงในการหายใจ หากอาการไม่หนักจะมีอาการเหนื่อยหอบเมื่อออกกำลังกายอย่างหนักพักแล้วอาการดีขึ้น แต่หากมีอาการรุนแรงขึ้นจะมีอาการเหนื่อยหอบง่ายเมื่อทำกิจกรรมตามปกติ และอาจรุนแรงแม้ขณะพักก็ยังมีอาการหอบเหนื่อยขึ้น 1.1 อาการหอบเหนื่อยเมื่อออกกำลังกาย เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากปอดไม่สามารถขยายตัวได้เต็มที่ เป็นผลมาจากการมีเลือดคั่งในปอดทำให้หัวใจห้องซ้ายไม่สามารถบีบตัวส่งเลือดออกไปได้ แต่จะมีอาการดีขึ้นหากได้พัก หากไม่ได้รับการรักษาอาการเหนื่อยหอบจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ 1.2 อาการหอบเหนื่อยเมื่อนอนราบ แสดงถึงความรุนแรงขึ้นเกิดเนื่องจากปอดมีเลือดคั่งและบวมน้ำเป็นอาการแสดงของหัวใจล้มเหลวที่มีอาการรุนแรงเพิ่มขึ้น จนกระทั่งไม่สามารถนอนราบได้	- ศึกษากาอาการที่ผู้ป่วยมี - ฝึกปฏิบัติ - อธิบายอาการและอาการแสดงของภาวะหัวใจล้มเหลว	- ภาพสื่อแสดง - ภาวะปอดบวมน้ำ - อาการหายใจลำบาก เหนื่อย - ไอ - อาการบวม	- ผู้ป่วยสามารถบอกถึงอาการแสดงของภาวะหัวใจล้มเหลวได้อย่างน้อย 3 อาการ	- ผู้ป่วยให้ความสนใจและตั้งใจฟังพร้อมทั้งยกตัวอย่างอาการแสดงของหัวใจล้มเหลวได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมิน	ประเมินผล
	1.3 อากาศร้อนน้อยตอนกลางวัน สาเหตุเกิดจากขณะที่นอนราบ การไหลกลับของเลือดเข้าหัวใจและปอดมากขึ้น ทำให้มีการคั่งของน้ำ อากาศหายใจลำบากขึ้น ซึ่งอาจมีผลทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมปอดอย่างเฉียบพลัน เป็นอาการที่ลำคูลึกที่จะเกิดภายหลังที่ผู้ป่วยนอนหลับไปได้สักครู่ประมาณ 2-3 ชั่วโมงจะตื่นขึ้นมาเมื่อมีอาการเหนื่อยหอบ 2.เอ เป็นอาการที่พบเกิดขึ้นเนื่องจากมีการคั่งของน้ำในแขนงปอด ทำให้มีการระคายเคืองต่อเยื่อหุ้มปอด เป็นอาการไอแห้งๆหรืออาจมีเสมหะเป็นฟองสีชมพูหรือไม่มีก็ได้ มักเกิดขึ้นในตอนกลางคืนร่วมกับอาการหอบเหนื่อย อีกประการหนึ่ง อาการหัวใจห้องขวาล้มเหลว จะทำให้เกิดอาการดับโตและกดเจ็บ อาการบวม น้ำหนักตัวเพิ่มเนื่องจากมีเลือดคั่งในระดับ อาการหัวใจห้องขวาล้มเหลวซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดังนี้ 1. อาการบวม อาการตามส่วนล่างของร่างกายเป็นอาการเริ่มแรกของหัวใจห้องขวาล้มเหลวการคั่งเลือดในหลอดเลือดตามอวัยวะส่วนปลายทำให้เกิดอาการบวมกดบุ๋ม ซึ่งจะบวมเท่ากันทั้งสองข้างของร่างกาย ในผู้ป่วยที่เคลื่อนไหวไปมาจะบวมที่ข้อเท้ามักสังเกตได้ชัดในตอนเย็นและจะหายไป เมื่อนอนพักเวลากลางคืนและจะสูงขึ้นมาที่ต้นขา และท้องทำให้ท้องโต				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมิน	ประเมินผล
ผู้ป่วยสามารถบอกถึงอาหารที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้	แนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว การรับประทานอาหาร ควรมีการปรับเปลี่ยนแบบแผนในการรับประทานอาหาร เพื่อให้เป็นการเพิ่มการทำงานของหัวใจมากขึ้น 1. รับประทานอาหารในจำนวนน้อยแต่รับประทานบ่อยครั้งเพื่อหลีกเลี่ยงอาการอึดอัดแน่นท้อง หายใจลำบาก 2. ลักษณะของอาหารควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่มีไขมันมากเกินไป เนื่องจากขณะที่ย่อยอาหารกำลังย่อย หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงบริเวณทางเดินอาหารมากขึ้น 3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูงเพราะทำให้ผู้ป่วยอ้วนโรคอ้วนทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้นมีโอกาสเสียชีวิตได้สูงจากการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวที่รุนแรงมากขึ้น 4. ควรได้รับสารอาหารจำพวกโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม 1 g/Kg/day หรือประมาณ เช่น วันละ 60-70 กรัม เลือกรับประทานอาหารที่เป็นโปรตีนจากพืช อาหารประเภทถั่ว การรับประทานปลาโดยเฉพาะปลาทะเลเพราะมีไขมันดีโอเมก้า 3 ซึ่งมีคุณสมบัติไขมัน ป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลว 5. รับประทานผัก ผลไม้ ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะนอกจากจะให้วิตามินและเกลือแร่แล้ว ยังให้เส้นใยอาหารซึ่งช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้นทำให้รับประทานที่ให้พลังงานมาก ๆ เช่น อาหารหวานหรือไขมันได้น้อยลง ช่วยลดน้ำหนักในรายที่อ้วนได้	ซักถามถึงอาหารที่ผู้ป่วยรับประทานเป็นประจำ เป็นประจำ	ภาพสื่อ แผ่นพับปริมาณ โซเดียมในอาหาร ที่ควรรับประทาน คู่มือการเลือก รับประทานอาหารที่เหมาะสม	บอกถึงอาหารที่ควรรับประทานได้ถูกต้อง	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมิน	ประเมินผล
	6. หลีกเลี้ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา หรือกาแฟเนื่องจากสารเหล่านี้จะกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายโดยเฉพาะ แอลกอฮอล์ นั้นเชื่อว่าการทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ซึ่งทำให้ภาวะหัวใจล้มเหลวรุนแรงขึ้น				
ผู้ป่วยสามารถบอกถึงอาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์	เฝ้าระวังสังเกตอาการผิดปกติ ผู้ป่วยควรเป็นผู้ที่ทราบถึงอาการที่ผิดปกติได้รวดเร็วที่สุด การรู้จักสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาและฟื้นฟูได้ทันทั่วทั้ง อาการผิดปกติที่สำคัญต้องติดตามความผิดปกติและมาพบแพทย์คือ 1. ผู้ป่วยควรสังเกตอาการผิดปกติที่มักเกิดขึ้นบ่อยๆเพื่อจะได้มาพบแพทย์ได้ทันเวลา รวมทั้งฝึกนับอัตราการเต้นของหัวใจ โดยการจับชีพจรระยะพัก ขณะออกกำลังกาย หลังออกกำลังกายหรือหลังอาหาร 1/2- 1 ชั่วโมงทุกมื้อ เพราะหลังรับประทานอาหารหลอดเลือดภายในระบบทางเดินอาหารจะขยายตัว ทำให้หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้น ถ้าทำงานหรือออกกำลังกายทันที อาจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดออกซิเจน มีอาการเจ็บหน้าอกได้ 2. ถ้ามีอาการเหนื่อยหอบ ผู้ป่วยควรจัดการกับการอาการเหนื่อยหอบ โดยการนั่งในท่าศีรษะสูงเพื่อให้ปอดขยายตัวได้เต็มที่ ผีกหายใจให้ช้าๆลึกๆ หลีกเลี้ยงการทำกิจกรรมหนัก ๆ ที่อาจทำให้หอบเหนื่อยหากมีอาการอ่อนเพลีย การทำกิจวัตรประจำวันเข้าอาการเหนื่อยหอบ แสดงว่าภาวะไม่ดี ควรรีบพบแพทย์	นำเสนอภาพจากสื่อคอมพิวเตอร์	ตอบคำถามเกี่ยวกับอาการที่ผิดปกติที่ต้อมาพบแพทย์ถูกต้อง	ผู้ป่วยให้ความสนใจและตั้งใจฟัง พร้อมทั้งตอบคำถามถูกในเรื่องอาการผิดปกติและ	

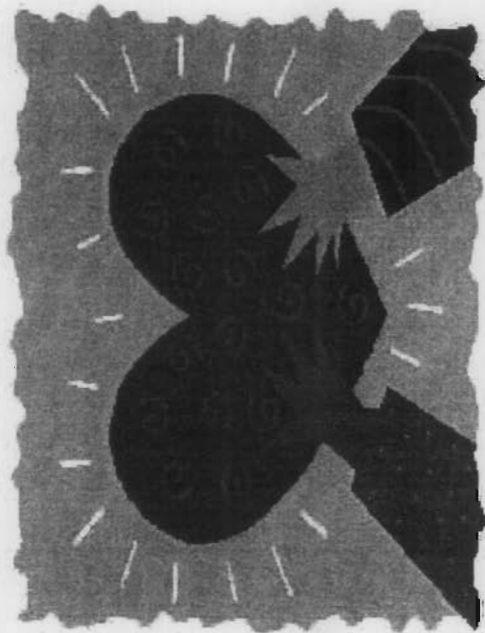
วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมิน	ประเมินผล
วัตถุประสงค์ในการปฏิบัติจริงในการประเมินภาวะน้ำเกิน	3. นอกจากการเฝ้าระวังอาการผิดปกติแล้วผู้ป่วยควรมาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อผลในการรักษาอย่างต่อเนื่องควบคู่ไม่ให้เกิดอาการรุนแรงขึ้นลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนไม่ให้เกิดที่สุด การมาตรวจตามนัดจะช่วยให้สามารถติดตามความก้าวหน้าของโรคประเมินภาวะแทรกซ้อนและอาการข้างเคียงของยาหรือจากการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง หากปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยกลับเข้ารับรักษาในโรงพยาบาล 3) การฝึกปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 30 นาที) 1. การฝึกจับชีพจรเพื่อฝึกทักษะในการประเมินความผิดปกติจากอาการที่กำลังรีบ หรือการปฏิบัติตัวเพื่อประเมินค่าเฉลี่ยของยา 2. ทดลองชั่งน้ำหนักด้วยตัวผู้ป่วยเองอ่านค่า เพื่อตรวจความถูกต้องของวิธีการชั่งและสลับกันชั่งน้ำหนักเพื่อตรวจสอบความตรงของน้ำหนัก 3. ให้ผู้ป่วยฝึกวัดขนาดเส้นรอบข้อเท้าและข้อโดยให้วัด 2-3 ครั้งเพื่อประเมินค่าเฉลี่ยที่วัด ให้ได้ค่าที่เท่าเดิม 4. ให้ผู้ป่วยฝึกการคำนวณปริมาณน้ำเข้า - ออกโดยกำหนดโจทย์เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถคำนวณปริมาณน้ำที่เหมาะสม	ฝึกการจับชีพจร ชั่งน้ำหนัก ใช้สายวัด และค่านวณ สารน้ำ	นำเสนอภาพอุปกรณ์จริง - เครื่องชั่งน้ำหนัก - สายวัด - กระบอกตวงน้ำ และปลาสตางะ - คู่มือการบันทึกปริมาณสารน้ำเข้าออกของร่างกาย		ผู้ป่วยให้ความสนใจและตั้งใจ ปฏิบัติตามจริง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมิน	ประเมินผล
สรุป ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโลกทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตเกิดความพิการและคุณภาพส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย ภาระของครอบครัวสังคมผู้ป่วยจำเป็นที่ต้องเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับสภาพของโรคและการรักษาจะเป็นการป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อนและชะลอการดำเนินไปของโรคไม่ให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น รวมถึงการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวจะส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้โดยไม่รู้สึกลำบากจากอาการเจ็บป่วย และ ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในภาวะสุขภาพที่ดี และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และทำงานตามความสามารถให้มากที่สุดนอกเหนือจากนั้นยังเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการควบคุมโรคนอกเหนือจากการรักษาของแพทย์	ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโลกทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตเกิดความพิการและคุณภาพส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย ภาระของครอบครัวสังคมผู้ป่วยจำเป็นที่ต้องเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับสภาพของโรคและการรักษาจะเป็นการป้องกันและแก้ไขภาวะแทรกซ้อนและชะลอการดำเนินไปของโรคไม่ให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น รวมถึงการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวจะส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้โดยไม่รู้สึกลำบากจากอาการเจ็บป่วย และ ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในภาวะสุขภาพที่ดี และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และทำงานตามความสามารถให้มากที่สุดนอกเหนือจากนั้นยังเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการควบคุมโรคนอกเหนือจากการรักษาของแพทย์	บทบาทวิธีการปฏิบัติตัว แจกคู่มือการดูแลตนเอง	คู่มือการดูแลตนเอง บัตรนัด		

คู่มือการดูแลตนเอง

สำหรับ

ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว



ด้วยความปรารถนาดีจาก

เรือเอกหญิง จารุวรรณ นุ่นลอย

นิติศัลยกรรมโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย

บูรพา

โรงพยาบาลที่สามารถติดต่อได้

เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

- รพ.กรุงเทพระยอง 038-921921, 921911
- รพ.กรุงเทพพัทยา 038-259912 EMS. 1719
- รพ.ระยอง 038-611104
- รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ 038-245929
EMS 245777
- รพ.ชลบุรี 038-284451
- รพ.พญาไทศรีราชา 038-770218

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุเกิดจากหลายปัจจัย ความผิดปกติที่สำคัญที่นำไปสู่การเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้นการปรับตัวของหัวใจก็จะลดลง หากมีภาวะที่ทำให้หัวใจทำงานมากขึ้นหรือมีอาการสูญเสียความสามารถในการปรับตัวของหัวใจก็จะเกิดโรคหัวใจล้มเหลว นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เช่น การสูบบุหรี่ ช้วน การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง การขาดการออกกำลังกาย เหล่านี้ล้วนทำให้เกิดโรคหัวใจล้มเหลวได้



ภาวะหัวใจล้มเหลว

หัวใจ เป็นอวัยวะที่สำคัญทำหน้าที่ในทางสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นจะทำให้ร่างกายส่วนต่างๆได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ

ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นกลุ่มอาการที่เป็นผลมาจากโรคหัวใจเรื้อรังชนิดต่างๆที่นำไปสู่ความผิดปกติของการทำงานของหัวใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้าง การทำหน้าที่ สารเคมีในหัวใจ ทำให้ประสิทธิภาพของการปรับตัวของหัวใจลดลง ส่งผลให้มีปริมาณของเลือดออกจากหัวใจลดลง อวัยวะต่างๆและเนื้อเยื่อในร่างกายจึงได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอกับความต้องการ



หัวใจล้มเหลว

สาเหตุของภาวะหัวใจล้มเหลว

แบ่งออกได้เป็น 3 อย่าง คือ

1. หัวใจต้องทำงานหนักเกินไป

- ภาวะลิ้นหัวใจรั่ว
- ปริมาตรของเลือดในระบบไหลเวียนมากเกินไป
- มีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด

2. มีความผิดปกติในการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ

- กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรงโดยไม่ทราบสาเหตุ
- กล้ามเนื้อหัวใจตาย
- กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ

3. มีความผิดปกติของเยื่อหุ้มหัวใจ

- มีน้ำ เลือด หรือหนองภายในช่องเยื่อหุ้มหัวใจ
- เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ

อาการของหัวใจล้มเหลวอาการของภาวะหัวใจล้มเหลว มี 2 ประการ คือ อาการหัวใจห้องซ้ายล้มเหลวซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดังนี้

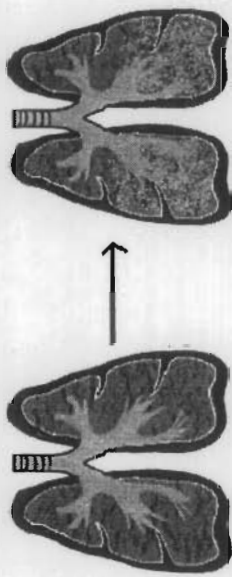
1. อาการเหนื่อยหอบหรือหายใจลำบากหากเป็นไม่มากจะหอบเหนื่อยเฉพาะเวลาทำงานหนัก พอพักจะหายเหนื่อย แต่ถ้าเป็นโรคหัวใจมากขึ้นผู้ป่วยจะเหนื่อยง่ายงานที่เคยทำได้ก็จะเหนื่อย หากเป็นมากขึ้นกิจกรรมปกติก็จะเหนื่อย จนกระทั่งเวลาพักก็เหนื่อย หากอาการเหนื่อยเปลี่ยนในทางที่แย่ลงต้องรีบปรึกษาแพทย์อาการเหล่านี้เกิดจากน้ำท่วมปอด



2. ไอ เป็นอาการที่พบบ่อยเกิดขึ้นเนื่องจากมีการคั่งของน้ำในแขนงปอด ทำให้มีการระคายเคืองต่อเยื่อหุ้มปอด เป็นอาการไอแห้งๆหรืออาจมีเสมหะเป็นฟองสีชมพูหรือไม่มีก็ได้ มักเกิดขึ้นในตอนกลางคืนร่วมกับอาการหอบเหนื่อย

อาการหัวใจห้องขวาล้มเหลวซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดังนี้

1. อาการบวม อการตามส่วนล่างของร่างกายเป็นอาการเริ่มแรกของหัวใจห้องขวาล้มเหลวการคั่งเลือดในหลอดเลือดดำอวัยวะส่วนปลายทำให้เกิดอาการบวมกดนูน ซึ่งจะบวมเท่ากันทั้งสองข้างของร่างกาย ในผู้ป่วยที่เคลื่อนเคลื่อนไหวไปมาจะบวมที่ข้อเท้ามักสังเกตได้ชัดในตอนเย็นและจะหายไปเมื่ออนพักเวลากลางคืนและขยายสูงขึ้นมาที่ต้นขา และท้องทำให้ท้องโต



ปอดปกติ ปอดที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว

รูปที่ 1 แสดงปอดในสภาพปกติ และรูปปอดที่เป็นหัวใจล้มเหลวและมีน้ำท่วมปอด

การดูแลตนเองในผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว

1. การปฏิบัติตัว เกี่ยวกับ การทำกิจกรรม และการพักผ่อน
 ๑. ควรพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมงและมีเวลาพักผ่อนในเวลา กลางวัน 1-2 ชั่วโมง หากปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแล้วมีอาการเหนื่อย ให้ลด กิจกรรมลงหรือแบ่งเวลาทำกิจกรรมเป็นช่วงเวลาโดยมีเวลาพักช่วงละ 5-10 นาทีหรือลดชั่วโมงทำงานเป็น 3-4 ชั่วโมงต่อวัน
2. ปรับการมีกิจกรรมต่างๆหากมีกิจกรรมใดๆแล้วทำให้มีชีพจรขณะพักเพิ่มมากขึ้น ประมาณ 20-25 ครั้งต่อนาทีและมีการเหนื่อยควรหยุดทำ กิจกรรม
3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดความตื่นเต้น เช่น การดูภาพยนตร์ที่ ลึกลึมน่าสะพรึงกลัว สะเทือนใจตลอดจนการชมเกมสกีการแข่งขึ้นที่รุนแรง ตื่นเต้น หวาดเสียว
4. การมีเพศสัมพันธ์ ควรเป็นเวลาหลังจากที่ผู้ป่วยพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำควรเป็นท่าที่สบายบรรเทาอาการหอบหืดหรืออึดอัดไม่ร้อนหรือเย็นมากเกินไป ระยะเวลาควรเป็นหลังรับประทานอาหารประมาณ 2 ชั่วโมงและควรปรึกษา แพทย์เกี่ยวกับการใช้ยาขยายหลอดเลือดก่อนมีเพศสัมพันธ์
5. การขับถ่ายอุจจาระ ต้องระวังไม่ให้ท้องผูก และไม่เบ่งถ่ายอุจจาระ

2.การปฏิบัติตัวเรื่อง การรับประทานอาหาร

ในการรับประทานอาหาร ต้องไม่เพิ่มการทำงานของหัวใจมากเกินไป



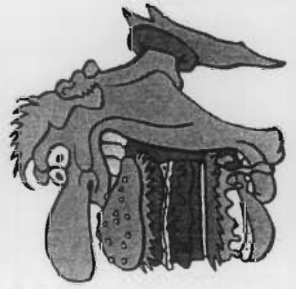
ควรปรับเปลี่ยนแบบแผนการรับประทานอาหารโดย

1. รับประทานอาหารในจำนวนน้อย
2. ควรเป็นอาหารที่ง่าย
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคลอเรสเตอรอลสูง
4. ควรได้รับสารอาหารจำพวกโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม 1 g/Kg/day หรือประมาณวันละ 60-70 กรัม เลือกรับประทานอาหารที่เป็นโปรตีนจากพืช เช่น ปรมะถั่ว ปลา โดยเฉพาะปลาทะเลเพราะมีไขมันดีโอเมก้า 3 ซึ่งมีคุณสมบัติ

ลดไขมัน ป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลว

5. รับประทานอาหารเส้นใยอาหารซึ่งช่วยระบบการย่อยอาหาร

6. หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา หรือกาแฟ



3.การปฏิบัติตัว เรื่อง การรับประทานอาหาร

1. ควรรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามขนาดและเวลา
2. ไม่เพิ่มหรือลดขนาดยา หลีกเลี่ยงการรับประทานยารักษาโรคอื่นที่ไม่อยู่ในแผนการรักษา
3. ควรสังเกตอาการที่แสดงถึงภาวะพิษของยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร มองเห็นภาพผิดปกติ
4. ก่อนรับประทานยาควรจับชีพจรทุกครั้งถ้ามีชีพจรก้าน้อยกว่า 60 ครั้ง/ นาที ควรหยุดยาในเวลานั้นและถามมากกว่า 100 ครั้ง/ นาที และไม่สามารถพบแพทย์

5. สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงร่างกายหลังได้รับยาขับปัสสาวะ เช่น การมีน้ำหนักตัวเพิ่มหรือลดลงมากกว่าปกติ อาการเหนื่อยหอบ

6. การรับประทานยาขับปัสสาวะ ควรรับประทานตอนเช้า หลังอาหาร และอาจต้องรับประทานผลไม้มันที่มีโปแตสเซียมสูง จำพวกกล้วย

ส้ม ผลไม้เพราะโปแตสเซียมจะสูญเสียไปพร้อมกับปัสสาวะ ถ้าไม่รับประทานชุดเขาจากเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้

7. สังเกตอาการไม่สมดุลของน้ำและเกลือแร่ต่างๆ ในร่างกาย เช่น อาการอ่อนเพลีย เป็นตะคริวบ่อยและ การเดินของหัวใจผิดปกติ

8. การใช้ยาขยายหลอดเลือดอาจมีอาการข้างเคียงที่อาจพบได้ เช่น เพิ่มมีน และควมดันโลหิตลดลงอย่างมากโดยเฉพาะขณะ เปลี่ยนท่า

4. การเฝ้าระวังภาวะน้ำเกินและการแก้ไขเบื้องต้น

ผู้ป่วยควรรู้จักอาการต่างๆ ของภาวะน้ำเกินเป็นอย่างดี ผู้ป่วยควรเข้าใจว่าการเหี่ยวมากขึ้น น้ำหนักขึ้น ขวม นอนราบไม่ได้ หรือ ลูกชอบตะกละกลืน เหล่านี้ไม่ควรมีในผู้ป่วยควรแจ้งให้ทีมผู้ดูแลแต่เนิ่นๆ ก่อนอาการกำเริบรุนแรง ทั้งนี้เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและการเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น โดยมีการเฝ้าระวังภาวะน้ำเกินดังนี้



4.1 ซึ่งน้ำหนักทุกวัน

ในเวลาตอนเช้า โดยน้ำหนักที่ชั่งต้องไม่เพิ่มขึ้นจากน้ำหนักเดิม เพิ่มขึ้น 0.5-1.0 กก. ในเวลาหนึ่งวันติดต่อกันสองวัน หรือ เพิ่ม 2 กก. ใน 7 วัน โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักเดิม เวลาเดียวกัน ควรเป็นเวลาเช้า ก่อนผู้ป่วยรับประทานอาหาร หลังจากปัสสาวะแล้ว

4.2 การบันทึกปริมาณสารน้ำเข้าออกอย่างง่าย

โดยจดบันทึกปริมาณน้ำที่รับประทานและปริมาณปัสสาวะ ภายใน 24 ชม. วิธีการคำนวณ สมดุลของน้ำเข้าออก = ปริมาณสารน้ำเข้า < ปริมาณน้ำออก + 500 cc

4.3 การประเมินอาการแน่นท้องอาการบวม

โดยการวัดรอบท้องและแขนขา พร้อมกำหนดตำแหน่งที่ใช้วัด ให้วัดทุกวันและบันทึกไว้รวมกับน้ำหนักและบันทึกไว้รวมกับน้ำหนัก

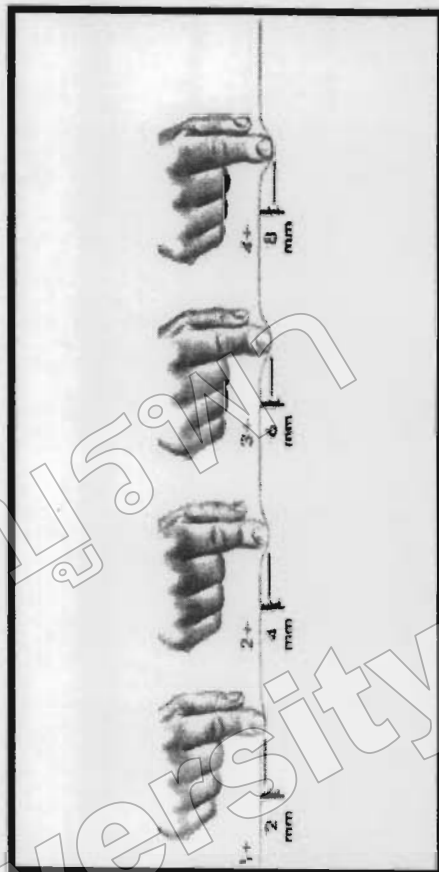
4.3.1 การประเมินภาวะบวมบริเวณส่วนปลาย

ระดับที่ 1 บวมกดบุ๋มเล็กน้อย ลึกประมาณ 0-1/4 นิ้ว ระยะการกลับคืนปกติอย่างรวดเร็ว ขาไม่บวม

ระดับที่ 2 กดบุ๋มลึกปานกลาง ลึกประมาณ 1/4-1/2 นิ้ว อาการบวมหายไปเร็ว ใช้เวลา ประมาณ 10-15 วินาที

ระดับที่ 3 กดบุ๋มลึกประมาณ 1/2-1 นิ้ว ระยะเวลาประมาณ 1-2 นาที ขาบวม

ระดับที่ 4 กดบุ๋มลึกมาก ลึกประมาณ 1 นิ้ว ระยะเวลานานประมาณ 5 นาทีและมีขา บวม



4.4 ควรควบคุมอาหารที่มีโซเดียม อาหารรสเค็ม

โดย การจำกัดเกลือในอาหาร เพื่อจะช่วยป้องกันควบคุมการเกิดภาวะน้ำเกินทำให้มีอาการบวม รวมทั้งช่วยลดภาระการทำงานของไตที่มี 3 ระดับตามรวมทั้งช่วยลดภาระการทำงานของไตที่มี 3 ระดับตามระดับความรุนแรงของโรคโดยปฏิบัติดังนี้

จำกัดไม่มากนัก ให้รับประทานโซเดียม 2.5-4.5 กรัม ประมาณ 1 ช้อนชา ซึ่งการจำกัดเกลือระดับนี้คือ ด้านอาหารเค็ม หลีกเลี่ยงอาหารกระป๋อง ไม่ให้เติมเกลือหรือน้ำปลา ก่อนบริโภค แต่อาจใส่ได้พอมีรสในการประกอบอาหารได้

จำกัดปานกลาง ให้บริโภควันละ 1 กรัมประมาณ 1 ช้อนชา ซึ่งการจำกัดเกลือระดับนี้ต้องการใช้น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว ในการประกอบอาหารการจำกัดเกลือระดับนี้ต้องการคำนึงถึงการใช้เนื้อสัตว์ และนมด้วยเพราะในน้ำนมและสัตว์ทะเลจะมีโซเดียมสูง

จำกัดมาก ให้บริโภควันละ 0.5 กรัม ประมาณ 1 ช้อนชา การจำกัดเกลือระดับนี้เป็น การประกอบอาหารของผู้ป่วยที่มีอาการบวม มักเป็นอาหารที่ใช้กำหนดให้ผู้ป่วยรับประทานในโรงพยาบาล

เกลือ 1/4 ช้อนชาเท่ากับโซเดียม 500 มิลลิกรัม
เกลือ 1/2 ช้อนชาเท่ากับโซเดียม 1000 มิลลิกรัม
เกลือ 2/3 ช้อนชาเท่ากับโซเดียม 1500 มิลลิกรัม
เกลือ 1 ช้อนชาเท่ากับโซเดียม 2400 มิลลิกรัม

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ป่วยเมื่อมีอาการเหล่านี้

ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล

- เมื่อรู้สึกเหนื่อยง่าย
- เมื่อเริ่มรู้สึกหายใจลำบาก
- ไอตอนกลางคืน
- เวียนศีรษะ หงายมีดเป็นลม
- แน่นหน้าอก
- น้ำหนักตัวเพิ่ม (เพิ่ม 1 กก. ใน 1 วันหรือเพิ่ม 2 กก. ใน 7 วัน)
- เท้าหรือ ข้อเท้าบวม

ภาวะหัวใจล้มเหลว

ผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวควรจะมีกิจกรรมประจำวันและออกกำลังกายให้มากพอสมควร สม่ำเสมอ โดยมีญาติใกล้ชิดคอยให้กำลังใจและสนับสนุน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น คุณภาพชีวิตที่เพิ่มขึ้นหรือใกล้เคียงคนปกติทั่วไปและที่สำคัญจะช่วยให้ชีวิตยืนยาวมากขึ้นด้วยโรงพยาบาลที่สามารถติดต่อได้

เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

รพ. กรุงเทพมหานคร 038-921921, 921911

รพ. กรุงเทพมหานคร 038-259912 EMS. 1719

รพ. ระยอง 038-611104

รพ. สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ 038-245929 EMS 245777

รพ. ชลบุรี 038-284451

รพ. พญาไท ศรีราชา 038-770218



ด้วยความปรารถนาดีจาก

เรือเอกหญิง จารุวรรณ นุ่นลอย

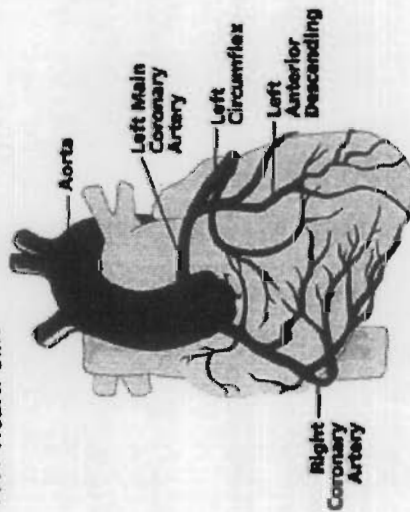
นิสิตปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



ภาวะหัวใจล้มเหลว

ภาวะที่หัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างของร่างกายได้อย่างเพียงพอ ทำให้เกิดอาการต่างๆขึ้น

© 1997 HeartPoint



ภาวะหัวใจล้มเหลวไม่ได้หมายความว่าหัวใจจะหยุดทำงาน แต่เป็นภาวะที่หัวใจไม่สามารถทำงานได้อย่างที่ควรจะเป็น ภาวะที่หัวใจอ่อนแอหรืออ่อนกำลังลง ทำให้การทำสิ่งต่างๆ ซึ่งปกติเป็นเรื่องง่าย กลายเป็นเรื่องยากมากขึ้น แต่ก็ยังมีวิธีต่างๆ ที่ผู้ป่วยและแพทย์จะร่วมมือกันเพื่อช่วยให้หัวใจกลับมาทำงานได้ดีขึ้น

อาการ

- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- อึดอัด หายใจลำบาก เมื่อดอกกำลังกาย
- หายใจลำบากเมื่อนอนหงาย
- ตื่นกลางดึกเพราะไอ หรือหายใจลำบาก
- ขาบวมหรือเท้าบวม
- เวียนศีรษะ หมดสติบ่อย
- เข้าห้องน้ำบ่อยตอนกลางคืน

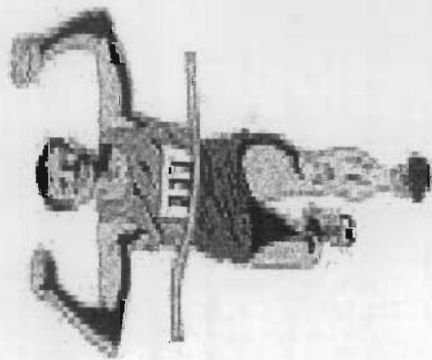
การรักษา



- การรักษา
- การผ่าตัด
- การป้องกัน

ควรดูแลใส่ใจสุขภาพหัวใจ ดังนี้

1. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้้วน ลดน้ำหนักมากหรือน้ำหนักมากเกินไป เพราะอาจส่งผลสุขภาพหัวใจได้
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที/วัน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
3. ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันคลอเรสเตอรอลและพลังงาน(แคลอรี)สูง เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น
4. ลดการบริโภคเกลือ (ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน)ลดการบริโภคน้ำตาล(ไม่เกิน 4 ช้อนโต๊ะ/วัน)
5. เลิกบุหรี่และงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
6. ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ
7. ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



เมื่อมีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล

- เมื่อรู้สึกเหนื่อยง่าย
- เมื่อเริ่มรู้สึกหายใจลำบาก
- ใจตอนกลางคืน
- เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม
- แขนหน้าอก
- น้ำหนักตัวเพิ่ม (เพิ่ม 1 กก. ใน 1 วัน หรือ เพิ่ม 2 กก. ใน 7 วัน)
- เหนื่อย หรือ ช้อเท้าบวมมากขึ้น
- มีอาการข้างเคียงของยดที่แพทย์ให้รับประทาน



คู่มือการดูแลตนเอง

เพื่อป้องกันภาวะน้ำเกินของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว

รหัส.....
วันที่.....
แผนก.....

แบบบันทึกและสังเกตอาการของภาวะน้ำเกิน สัปดาห์.....

วันที่	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา
น้ำหนัก							
ขนาดเส้นรอบวงข้อเท้า							
มีอาการขาบวม							
มีอาการเหนื่อยหอบ							
มีอาการเหนื่อยนอนราบไม่ได้							
มีอาการเหนื่อยต้องตื่นขึ้นมาหอบ							
มีอาการอ่อนเพลีย หน้ามืด							
มีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้							
ปริมาณน้ำเข้า(น้ำดื่ม)							
ปริมาณน้ำออก(ปัสสาวะ)							

หมายเหตุ.....

.....

.....

.....