

พระราชพงศาวดารกรุงธนบุรีสังเขป



พิมพ์ในงานฌาปนกิจศพ ✓

959.3

พ375

นายวิรุฬห์ บุญยรัตพันธุ์

ณ เมรุวัดระฆังโฆสิตาราม ถนนอรุณอมรินทร์

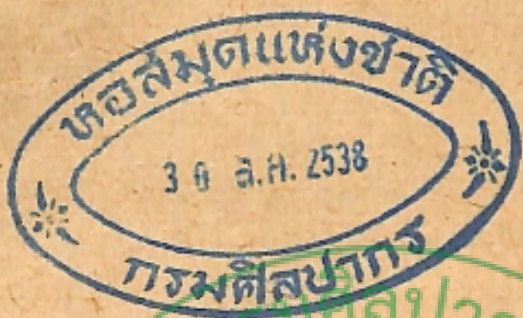
กรุงเทพฯ ฯ

๒๗ ตุลาคม ๒๕๑๖

ขอสมุดแห่งชาติจังหวัด...
จังหวัดเจริญสมณกิจ

ขอสมุดแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติฯ

Handwritten signature and date: ๒๕๑๑.๑๖.
(มณฑล...)



ขอกราบขอพระคุณท่านแม่เกษรตัวอย่างสูงที่ได้อนุญาตและเจลาอันมีค่าให้
เกียรติมาในงานฉาบปีกจพ ลุณวรพุทธ บณชรคณนธ เนื่อนน และขอกราบประทาน
อภัยหากมีสิ่งใดบกพร่อง.

ภรรยา-บุตร-น้อง

Handwritten signature and date: ๘๑
พ ๑๖๗๓



กรมศิลปากร
พระราชพงศาวดารกรุงธนบุรีสังเขป



พิมพ์ในงานฌาปนกิจศพ
นายวิรุฬห์ บุญยรัตพันธุ์
ณ เมรุวัดระฆังโฆสิตาราม ถนนอรุณอมรินทร์

กรุงเทพฯ ฯ

๒๗ ตุลาคม ๒๕๑๖

คำนำ

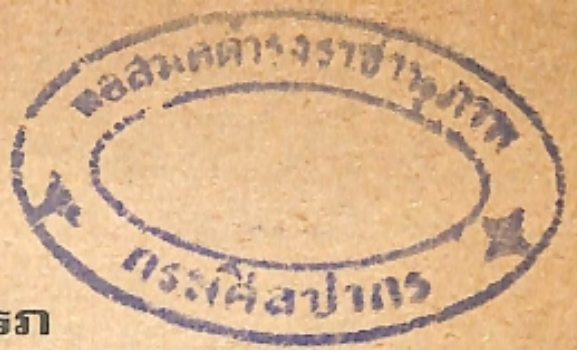
เนื่องในงานฉาบฉวย นายวิรุฬห์ บุณยรัตพันธุ์ กำหนดวันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๑๖ ณ เมรุวัดระฆังโฆสิตาราม กรุงเทพมหานคร เจ้าภาพได้แสดงความประสงค์ จะพิมพ์หนังสือพระราชพงศาวดารกรุงธนบุรี ฉบับสังเขป ซึ่งมีต้นฉบับเป็นตัวเขียน อยู่ ณ แผนกหนังสือตัวเขียนและจารึก กองหอสมุดแห่งชาติ แจกเป็นอนุสรณ์แก่ผู้ มาร่วมการบำเพ็ญกุศล

กรมศิลปากรมีความยินดีอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ดังประสงค์ หนังสือพระราช พงศาวดารกรุงธนบุรี เรื่องนี้ เป็นของอยู่ในหอสมุดแห่งชาติมาแต่เดิม ไม่ปรากฏผู้ รวบรวมและเรียบเรียง แต่เข้าใจว่าเป็นการบรรยายภาพเขียน ซึ่งอาจจะเขียนไว้ที่ ใดที่หนึ่ง เพราะในนามข้อความอยู่หลายแห่งว่า "เรื่องนี้อยู่ข้างขวามือ" "เรื่องนี ้อยู่ห้องข้างขวามือ" "เรื่องนี้อยู่ข้างบน" และลงสุดท้ายข้อ ๒๐ ว่า "ลบเสียแล้ว" หมายมีมือการเขียนทางตจระกวดการันต์ คงจะอยู่ในราว ร. ๕ หรือ ร. ๕ เป็นอย่างสูง พระราชพงศาวดารฉบับนี้ แม้จะเป็นฉบับขอกจริง แต่ก็ให้ความละเอียดในรัชกาลนั้น ได้พอสมควร

กรมศิลปากรขออภัยในโอกาสราชทานคุณูปการของท่าน ซึ่งท่านเจ้าภาพได้ บำเพ็ญอุทิศกุศลแก่ผู้ล่วงลับ พร้อมทั้งพิมพ์หนังสือแจกเป็นวิทยาทาน ขออำนาจ กุศลทั้งนี้จงเป็นพลวบัจจยัตถ์บันดาลให้ผู้ล่วงลับได้ประสบอิสรคุณมณูญผล ตามควร แก่วิสัยในสัมปรายภาพ ตามปณิธานของท่านเจ้าภาพจงทุกประการ เทอญ.

กรมศิลปากร

ตุลาคม ๒๕๑๖



คำปรารภ

ในงานฌาปนกิจศพ คุณวิรุฬห์ บุญรัตพันธุ์ เจ้าภาพมีความประสงค์
พิมพ์หนังสือ เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่ท่านผู้วายชนม์สักเรื่องหนึ่ง แต่หนังสือมีมากมาย
หลายรศหลายเรื่อง ยากแก่การพิจารณาคัดเลือกให้ตรงกับรสนิยมได้ แต่โดยที่คำนึง
ว่าเรื่องราวอันต่อเนื่องระหว่างกรุงศรีอยุธยาถึงกรุงรัตนโกสินทร์ เป็นหลักฐานที่หา
กันได้มีแก่นัก จึงได้เลือกพระราชพงศาวดารกรุงธนบุรี มาจัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ ขณะ
เดียวกัน ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุเอฉ์ ครุเสน และแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย
และนายแพทย์ อรวรรณ อรรถวิชัย ได้กรุณาช่วยทูลความเกี่ยวกับโรคหัวใจให้ด้วย จึงได้
รวมพิมพ์ต่อท้าย เพื่อท่านที่สนใจเรื่องโรคหัวใจจะได้พิจารณาใคร่ครวญทบทวน
ศึกษาดูว่า ท่านอยู่ในวัยแห่งโรคนี้เพียงบุคคลอื่นหรือไม่ อนึ่งเพื่อมิให้ท่านนัก
อัมมะอัมมิ่ทั้งหลายเสียประโยชน์ ก็ได้นำข้อความอันเกี่ยวข้องด้วยพุทธธรรมมาพิมพ์รวม
เป็นอีกส่วนด้วยแล้ว

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ นายแพทย์ดำรง เพชร
พลาย และศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุเอฉ์ ครุเสน ที่ได้กรุณาช่วยเหลืออำนวยความสะดวก
ตลอดมา.

เจ้าภาพ

แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย

ในพระบรมราชูปถัมภ์

2 ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ พระนคร โทร. 911333

ที่ ๗๐/๒๕๑๖

๒๒ กันยายน ๒๕๑๖

เรื่อง อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือแจกเป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจ

เรียน คุณเสงี่ยม บุญรัตพณิช

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขออนุญาตพิมพ์บทความเรื่องโรคหัวใจและไขมันในเส้นเลือด ซึ่งแพทยสมาคม ฯ ได้จัดพิมพ์ลงในวารสารสุขภาพ ไปจัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจ นายวิรุฬห์ บุญรัตพณิช

แพทยสมาคม ฯ ยินดีมอบบทความดังกล่าวให้ท่านตามประสงค์ และขอขอบคุณที่ท่านมีกุศลจิตช่วยจัดพิมพ์สิ่งนี้ไว้เพื่อช่วยกันตรวจแพทย์แจกจ่ายเป็นกุศลวิทยาทานให้แพร่หลายยิ่งขึ้น เพราะประโยชน์อันน่ายกย่องเป็นของปวงชนชาวไทยทั้งมวล ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของแพทยสมาคม ฯ อยู่แล้ว

ข้าพเจ้าในนามของแพทยสมาคม ฯ ขออนุโมทนาในกุศลราศีที่กษัตริยานุปทานที่ท่านเจ้าภาพได้บำเพ็ญอุทิศ ในครั้งนี้ จึ่งเป็นขัจฉริยะบันดาลให้ท่านผู้วายชนม์จงประสบแต่อิฏฐคุณมณูญผลตามควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพ สมตั้งเจตน์จำนงของเจ้าภาพทุกประการ.

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

สนอง อุณาคุล

(ศจ. นายแพทย์ สมอง อุณาคุล)

นายกแพทยสมาคม ฯ



นายวิรุฬห์ บุญยรัตพันธุ์

ชวาระ ๒๖ สิงหาคม ๒๔๔๗

มรณะ ๔ กรกฎาคม ๒๕๑๖

ประวัติ

นายวิรุฬห์ บุณยรัตพันธุ์ เป็นบุตรจมนอินทรวเสนา (แสง) และ สวี (ธิดา
พระยาอภัยพิพิธ (สุน์ สาทรวาภัย) คุณหญิงท่วง) มารดา

นายวิรุฬห์ บุณยรัตพันธุ์ ปฏิสนธิ ณ วัน ๒๖^๕๖ คำ บีมะโรง ฤกษ์
จ.ศ. ๑๒๖๖ (๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๔๗ ร.ศ. ๑๒๓) ณ ตำบลปากคลองมอญ
ฝั่งตะวันออก อำเภอบางกอกใหญ่ (ธนบุรี) กรุงเทพมหานคร

นายวิรุฬห์ บุณยรัตพันธุ์ มีพี่น้องรวมบิดามารดาเดียวกัน ๕ คน ต่อไปมีคือ

๑. นายจงภักดี (แจ่ม) ถึงแก่กรรมแล้ว
๒. นายฤกษ์ ถึงแก่กรรมแล้ว
๓. นายวิรุฬห์
๔. นายพิศณุ (เดียม)
๕. นายเสงี่ยม

ปฐมวัยได้รับการศึกษาเบื้องต้นจากโรงเรียนวัดอรุณราชวรารามในสมัยนั้น

เคยรับราชการกรมมหาดพิ กรมนคราทร หลังจากเปลี่ยนแปลงการปกครอง
๒๔๗๕ แล้ว งานบางส่วนในกรมนคราทรโอนมาเป็นงานของเทศบาลนครหลวง จึง
โอนมารับราชการทางเทศบาลนครหลวงตลอดมาด้วยความ เรียบร้อยดี トラบจน
สงครามมหาเอเชียบูรพาสิ้นสุดลงจึงได้ลาออกจากราชการ และประกอบอาชีพส่วนตัว
ตลอดมาตราบอดสานแห่งชีวิต

นายวิรุฬห์ บุณยรัตพันธุ์ ถึงแก่กรรมด้วยช็อกคักกล้ามเนื้อหัวใจตาย เมื่อ ๕
กรกฎาคม ๒๕๑๖ คำนวณอายุได้ ๖๘ ปี ๑๐ เดือน ๘ วัน

นายวิรุฬห์ บุณยรัตพันธุ์ สมรสกับ ศรีสุข มีบุตร ๑ คน ต่อไปมี

๑. นายเสริมพันธุ์ บุณยรัตพันธุ์.

(๑๒)

สายสกุลนายวิรุฬห์ บุญยรัตพันธุ์

เจ้าพระยาตรีธรรมาธิราช (บุญรอด)

|

เจ้าพระยาอภัยภูธร (น้อย)

|

เจ้าพระยาภูธราภัย (นุช)

|

จมนันทเรณา (แสง)-สว

|

นายวิรุฬห์



(๑๓)

กรุงเทพฯ ฯ

วันที่ ๒๒ มิถุนายน พระพุทธศักราช ๒๔๕๖

ขอเดชะ ฝ่าละอองธุลีพระบาทปกเกล้า ฯ

ข้าพระพุทธเจ้า พระยาเพชรชฎา ขอพระ

ราชทานพระบรมราชวโรกาส กราบบังคมทูลพระ

กรุณา ทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท พระราชอาญา

เป็นอันเกล้า ฯ

ถวายตามพระราชนัดชื่อนานนามสกุล พระ

พุทธศักราช ๒๔๕๖ ยรรยงทูลเกล้าในสกุลเจ้า

พระยาศรีธรรมมาธิราช (บุตรอด) โดยมากขอได้

ข้าพระพุทธเจ้าเป็นผู้เลือกชื่อนานนามสกุล การที่มา

มอบ

แจ้งความกรมราชเลขาธิการ

พระยาราชสาสนโสภณ ราชเลขาธิการในพระองค์ ขอแจ้งความให้ทราบว่า มีข้าราชการบางคนซึ่งเคยเป็นคณาญาติรวมอยู่ในสกุลแห่งผู้ที่ได้รับพระราชทานนามสกุลไปแล้ว แต่มีได้ทราบข้อความ จึงได้มีหนังสือกราบบังคมทูลพระกรุณาขอพระราชทานนามสกุลซ้ำมาอีกเนื่องๆ เป็นการลำบากที่ต้องสืบสวนทะเบียนกันทุกๆ รายไป ถ้ามีฉนั้นก็จะพลาดพลั้งไปได้ เพราะฉนั้นขอใ้บรรดาผู้ที่ได้รับพระราชทานนามสกุลไปแล้ว และผู้จะได้รับพระราชทานนามสกุลสืบต่อไป ประกาศนามสกุลที่ได้รับพระราชทานไปนั้น ให้บรรดาคณาญาติทั้งหลายของตนๆ ทราบโดยทั่วกัน เพื่อตัดการขอพระราชทานซ้ำๆ กันขึ้นมาอีก.

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม พระพุทธศักราช ๒๔๕๖

(ลงนาม) พระยาราชสาสนโสภณ
ราชเลขาธิการในพระองค์

(ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๓๐ วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๔๕๖ หน้า ๑๘๑)

ประกาศ เรื่องใช้นามสกุล

พระยาราชสาสนโสภณ ราชเลขานุการในพระองค์ รัับพระบรมราชโองการ
เหนือเกล้าฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ประกาศแก่บรรดาผู้ที่ได้รับพระราชทาน
พระมหากุณา รัับพระราชทานนามสกุลไปแล้วหรือจะรัับพระราชทานไปภายหน้า
ทราบทั่วกันว่า

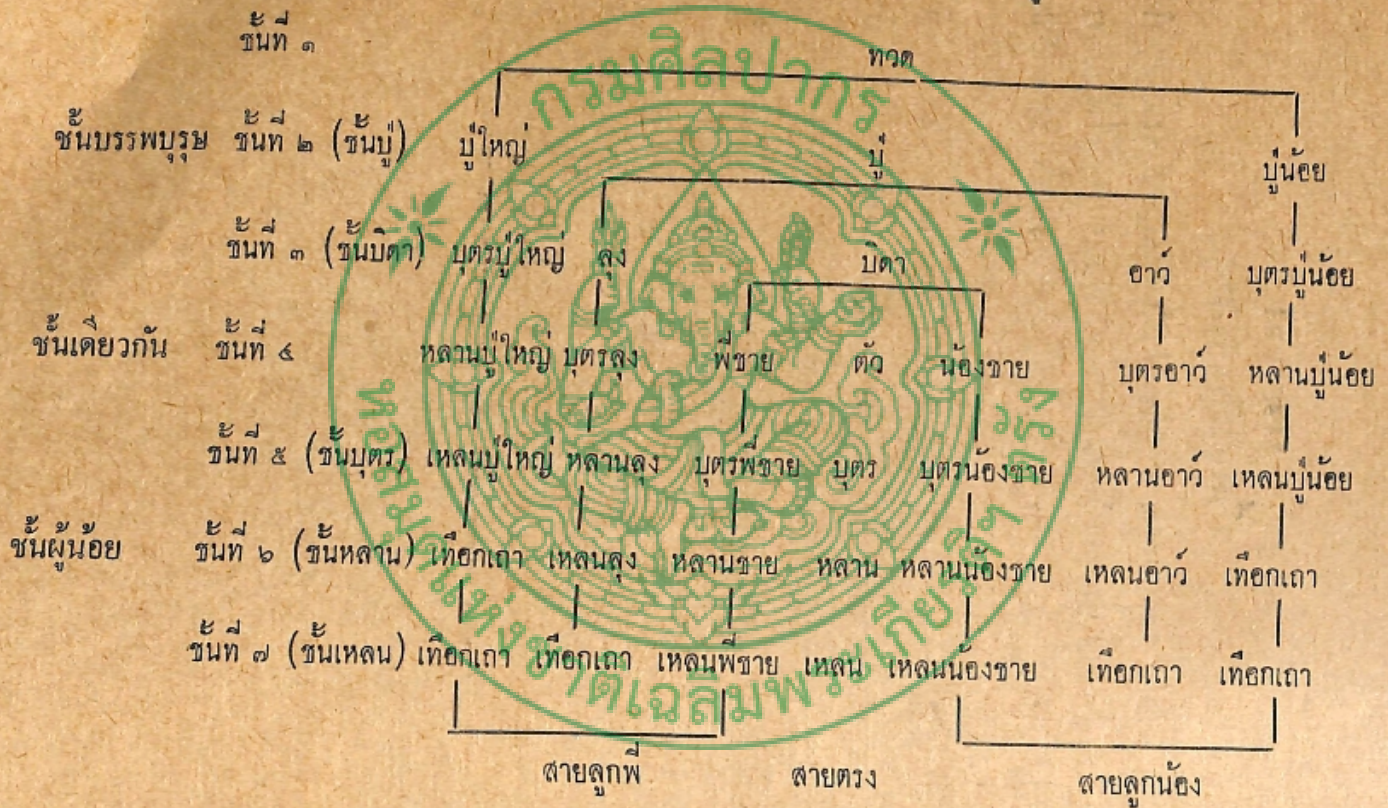
ผู้ที่ได้รับพระราชทานนามสกุล ยังไม่ทราบว่าคณะญาติซึ่งร่วมสกุลกับตนเอง
เพียงชั้นใดจะใช้นามสกุลร่วมด้วยได้ เพราะฉะนั้นจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระ
ราชทานแผนผังสังเขปแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่จะใช้นามสกุลร่วมกันได้นั้นดังนี้

ประกาศมา ณ วันที่ ๑๕ มกราคม พระพุทธศักราช ๒๔๕๖

(ลงนาม) พระยาราชสาสนโสภณ
ราชเลขานุการในพระองค์

(ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๓๐ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๔๕๖ หน้า ๒๔๔๑)

แผนผังเขปแสดงผู้ี่ร่วมสกุลกันและใช้นามสกุลร่วมกันได้



อธิบาย

๑. ในต้นลำดับไว้เพียง ๗ ชั่วคน พอให้เป็นที่สังเกตเป็นตัวอย่างได้ แต่ถ้าปรากฏจะขยายนามสกุลออกไปให้ญาติได้ใช้ร่วมกันกว้างไปอีกก็ได้ โดยอนุโลมตามระเบียบในแผนต้น เช่นบรรดาเทือกเถาของทวดใหญ่หรือทวดน้อยเป็นต้น ก็อาจจะใช้นามสกุลร่วมกันได้ดังนี้

๒. ข้อสำคัญอันจะต้องกำหนดไว้ คือ นามสกุลที่จะใช้ร่วมกันได้แต่ผู้สืบสายโลหิตทางผู้ชาย เป็นต้นว่านางสาวเมื่อก่อนมีสามีคงใช้นามสกุลอย่างเดียวกับเรา แต่ถ้าได้สามีแล้วต้องใช้นามสกุลตามสามี และบุตรแห่งนางสาวนั้นก็ต้องไปใช้นามสกุลทางฝ่ายบิดาของเขา จะใช้นามสกุลทางมารดาไม่ได้ นอกจากได้รับพระบรมราชานุญาตพิเศษ ๆ

(ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๓๐ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๔๕๖ หน้า ๒๔๔๘)

สารบัญ

หน้า

พระราชพงศาวดารกรุงธนบุรีสังเขป

กรมศิลปากร

๑

โรคหัวใจ

น.พ. สุเอ็ง คชเสนี

๕

โรคหัวใจ ไบมัน หรือโมเลสเตอร์ล

น.พ. อุกฤษต์ เป็ล่งวานิช

๑๕

โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายจากหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

น.พ. อร่าม ธรรมชัย

๓๕

เบญจเศรพ

๔๑

อนุสรณ์ปาฐุ

๔๒

มงคลคาถา

๔๔

บัญญัติฐานคาถา

๔๖

เกิด แก่ เจ็บ ตาย

๔๗

คติธรรมคำขวัญ

๔๘

พระราชพงศาวดารกรุงธนบุรีสังเขป

เริ่มเหตุการณ์ จ.ศ. ๑๑๒๘-๑๑๔๔

๑. พระราชพงษาวดารกรุงธนบุรีมีความว่า ปีจออัฐศก ลุศักราช ๑๑๒๘ ปี
ณ เดือน ขนสาคา ขณะนั้นกรุงเทพพระมหานครยังมีได้เสี้ยน พระยากำแพงเพชร
ผู้มีอิทธิพล ทราบด้วยญาณว่ากรุงศรีอยุธยาจะเป็นอันตรายแต่เหตุที่อธิบดีเมืองแฉะ
ราษฎรมีเป็นธรรม จึงอุสาคด้วยกำลังกรณณาแก่มณพราหมณาจารย์ แลบวรพุทธ
ศาสนาจะเสื่อมสูญ จึงชวนมพิกพวกพลทหารจีนไทยประมาณพันหนึ่งสรรพไปด้วย
เครื่องศาสตราวุธประกอบไปด้วยทหารผู้ใหญ่ คือ พระเชียงเงิน หลวงพิไชยอาสา
หลวงราชเสน่หา พรหมเสนหา ขุนอภัยภักดี หม่อมราชเสน่หา ฯ ๑ ฯ

๒. ยกออกไปตั้ง ณ วัดพิไชยอันเป็นมณฑลมหาฐาน ด้วยเตชานุภาพบารมี
เทพเจ้าอภิบาลพระบวรพุทธศาสนา ก็สรองสารการ บันดาลให้หาฝนตกลงมาเป็น
มหาพิไชยฤกษ์ จำเดิมแต่นั้นมา จึงให้ยกพลพยุหก์กองทัพออกจากวัดพิไชย ผ่ากองทัพ
พม่าออกมา เป็นเวลาย่ำซงค้ำ ยามเสวย ด้รบกันกับพม่า ๆ มีอาช้ต่อต้านได้ก็ถอย
ไป จึงดำเนินพลทหารโดยสวัสดิภาพไปทางบ้านเข้มา ก็มันลถึงบ้านสามบ้นกิตย
ครนรุ่งชน ณ วันอาทิตย์ เดือน ขนสาคา ลุศักราช ๑๑๒๘ ปีจออัฐศก ให้ยกกองทัพ
ไปถึงบ้านโพสาวหาร ฯ ๒ ฯ

๓. กองทัพพม่ายกติดตามไป ด้รบพุ่งพม่าเป็นสามารถ พม่าแตกกระจัด
กระจายพ่ายไป เกบได้เครื่องศาสตราวุธเป็นอันมาก จึงหยุดประทับแรมอยู่ที่บ้าน
พรานนก ฝ่ายทหารออกไปลาดเที่ยวหาอาหาร จึงภบกองทัพพม่ายกมาแต่เมือง
ปราจีนบุรี พม่าไล่ติดตามถึงที่ประทับ กองทัพพม่าสามสิบม้าแตกถอยลงมา พล
เดินเท้า ๒๐๐๐ ก็แตกพ่ายไป ทหารทงปวงเห็นกำลังบุญฤทธิเป็นอัศจรรย์ดังนั้น

ก็ยำเกรง ยกย่องว่าเป็นจอมกระษัตริย์สมมุติวงศ์ แล้วนำพลทหารมาเข้าตีบ้านกง
ไล่ตลบบอนพันแห่งทหารชาวบ้านกง ๆ ๓ ๆ

๔. ก็แตกกระจายหนีไป ได้ช้างพลายช้างพังเจดช้าง ได้เงินทองสเบียงอาหาร
เป็นอันมาก จึงให้ยกพลนิกายประทับตามลำดับ บ้านหัวทองกลาง ตนานทอง
บางปลาสร้อย ถึงบ้านนาเกลือ ยกพลนิกายไปโดยลำดับ ประทับอยู่เมืองรยอง
๖ | วันได้พวกพลเป็นอันมาก

ลศักราช ๑๑๒๕ ปีกุนนพศก เวลาสามยาม เป็นยามเขาร ปลอดภัย ตรัสให้
ยกทัพหน้าต่อทศคือสารเข้าตีเมืองจันทบุรีได้ ตั้งต่อเรือรบ ณ เมืองจันทบุรีประมาณ
สามเดือน ได้เรือร้อยลำเศษ ในขณะที่นั้นฝ่ายเจ้าตากสินซึ่งตั้งอยู่ ณ เมืองจันทบุรี
ต่อเรือรบสำเภาแล้ว ๆ ๔ ๆ

๕. ได้ทราบข่าวว่า กรุงเทพมหานครครครือยทธยาเสียแก่พม่าแล้ว สมณ-
พรหมณาจารย์และราชตระกูลสรวีวงศ์ เสนออำนาจประชาราษฎร์ถึงความพินาศ
พม่ากวาดไปเป็นอันมาก

ครั้น ณ เดือนสิบเบ็ด ในปีกุนนพศกนั้น จึงเสด็จยาดราพลทัพเรือร้อยลำเศษ
พลทหารประมาณห้าพัน ยกจากเมืองจันทบุรีมาทางทะเล จึงให้หยุดประทับ ณ เมือง
ชลบุรี แล้วให้หาพระยาอนุราชลงมาเฝ้า ณ เรือพระที่นั่ง ตรัสถามโทษที่ตัวทำผิดนั้น
พระยาอนุราชก็รับเป็นสัตย์ จึงสั่งให้ขุนนางนายทหารไทยจีนจับพระยาอนุราชประหาร
ชีวิตตรึงลงนาเสี้ย ก็เสด็จยกทัพเรือเข้ามาทางปากน้ำเมืองสมุทรปราการ ๆ ๕ ๆ

๖. ถึงเมืองธนบุรี ได้รบพุ่งกันกับผู้รักษาเมืองธนบุรี ตีได้เมืองธนบุรีแล้ว
ขึ้นไปตีค่ายโพสามต้น พม่าซึ่งรักษาอยู่นั้นล้มตายแตกหนีไป พระยากำแพงเพชร
ก็กลับลงมาตั้งอยู่ ณ เมืองธนบุรี ให้ไปเที่ยวสืบหาพวกพระญาติวงศ์ ของพระองค์
ซึ่งพลัดพรากกันไปครั้งพม่า ไปได้มาแต่เมืองลพบุรี รับลงมา ณ เมืองธนบุรี แล้ว
ให้ปลุกสร้างพระราชวัง แลพระตำหนักข้างหน้าข้างในใหญ่น้อยทั้งปวงสำเภาเมืองธนบุรี

ลค์กราช ๑๑๓๐ ปีชวดสำฤทธิศก จึงท้าวพระยาข้าราชการจีนไทยผู้ใหญ่ผู้น้อยทั้งปวง
ปรกษาพร้อมกัน “เมืองธนบุรีอยู่ข้างซ้ายมือ” ๖๖

๗. อัญเชิญพระยากำแพงเพชรให้เสด็จถวญราชสมบัติ เป็นบรมกระษัตริย์
ผ่านพิภพเสด็จ ณ กรุงธนบุรี ดังชนเป็นราชธานีสืบไป ทรงพระกรุณาให้แจกจ่ายอาหาร
แก่ราษฎรทั้งหลาย ซึ่งอดไขรอนาถาทั่วเสียมณฑลกรุงธนบุรี ลค์กราช ๑๑๓๑ ปีฉลู
เอกศก มีพระบรมราชโองการให้เกณฑ์กองทัพเรือ ครั้นได้พระฤกษ์แล้ว เสด็จด้วย
ข้าทูลออกอูลีพระบาทจีนไทยดำเนินทัพไปทางทะเล ต่เมืองนครศรีธรรมราชได้ ลค์
ศักราช ๑๑๓๒ ปีชานโทศก ให้เกณฑ์กองทัพ เสด็จขึ้นไปตีเมืองฝางได้ ชลนนั้นข้างพง
ข้างหนึ่งอยู่ในเมือง ตกถูกเป็นเผือกพังสมพงษ์ ๖๗

“เรื่องนี้อยู่ข้างขวามือ”

๘. เมื่อเสด็จกรีธาทัพหลวงกลับ ให้รับนางพระยาเสวตรวิริถิ์สงแพด่องมา
ยังกรุงธนบุรี ให้ปลูกโรงรับ ณ ลอนมังกุด แล้วให้มิงานมหรรสพสมโภชสามวัน
ลค์กราช ๑๑๓๓ ปีมีแมสปีศก พม่ายกมาทางกาญจนบุรี พระเจ้าอยู่หัวได้ทราบ
จึงจัดกองทัพ แล้วเสด็จยกพลโยธาทหารรบพม่าเป็นสามารถ พมามีอาจต่อต้านได้
ก็แตกไปยังเมืองมะตะหะ ชลนนั้นออ่แซ่ชุนักให้แมงแย่างผู้น้องยกกองทัพใหญ่
ลงมาต่งค้ายโอบหลังค้ายหลวง ณ ปากน้ำพิง ๖๘

“เรื่องนี้อยู่ข้างขวามือ”

๙. ฟากตะวันออกเป็นหลายค่าย ได้ต่อสู้รบกันเป็นสามารถสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เห็นศึกเหลือกำลัง ถึงวันพฤหัสบดี เดือนสี่ แรมสิบค่ำ จึงให้ลาทัพหลวงถอยมา
ต่งค้ายมน้อย ณ บางเข้ตอก ฝ่ายออ่แซ่ชุนักเร่งให้ตแคงมรหนอง บัญเฆของจอ
แลเจ้าเมืองตองฮูนายทัพนายกองทั้งปวง ทำการตีตเมืองพระพิศณุโลกยกกวตขันชน
ฝ่ายข้างในเมื่อกี่ขาดเสบียงอาหาร ตวงเข้แจกทหารแตมอดฝ่าแขนง ไพร่พล
อิตโรยนักถอยกำลังลง เจ้าพระยาจักรี เจ้าพระยาสุรสีห์พิศณุวาธิราช ๖๙

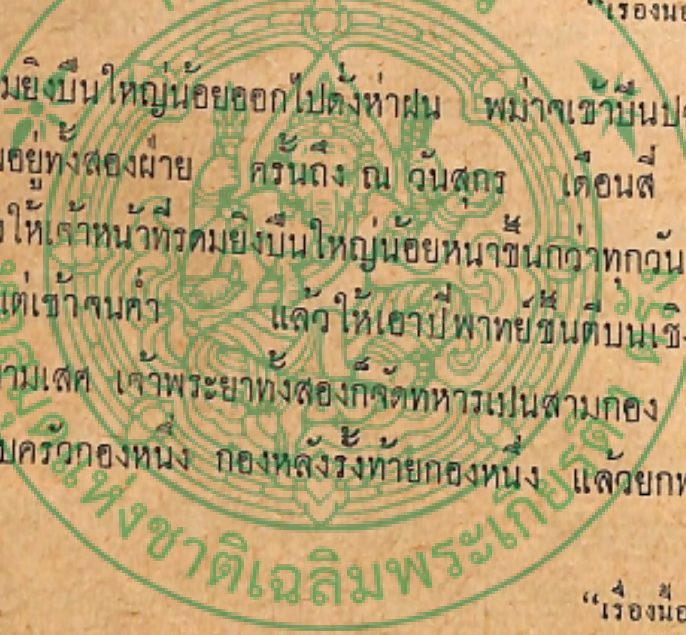
“เรื่องนี้อยู่ข้างขวามือ”

๑๐. เหน้เหลือกำล้งทจตงมรภษำเมืองไวม้ได้ ด้วยข้ตเสเบียงอำหำรน้ก
 จ้งบอกดงมำกรำบทุลพระภรณำ ณ ค่ำยหลวง แต่ย้งเสดจ้อยู่ ณ ปำกน่ำฟ้งว่ำ
 ในเมืองส่นเสเบียง จขพระรำชทำรล่ำท้พ้ออกจำกเมือง ก้ไปรตอนุญาต
 เจำพระยำจกกริ เจำพระยำสุรสีห์พิศณวำธิรำช จ้งสั่งให้น่ำยท้พ่นำยกอง ช้งออก
 ไปต้งค่ำยประข้รับพมำอยู่นอกเมืองทงสองฟำกน่นเล็กถอยเข้ำในเมืองส่น พมำเข้ำต้ง
 อยู่ในค่ำยไทยประข้โกล้เมือง ให้ท้ำม่นโถจพำดกำเพงเตรียมกำรจ้บป่นเฮำเมือง
 พลทหำรช้งรักษำน่ำท้เชิงเทีย ๗ ๑๐ ๗

กรมศิลปากร

“เรื่องน้อยู่ห้องขำงขวำมื่อ”

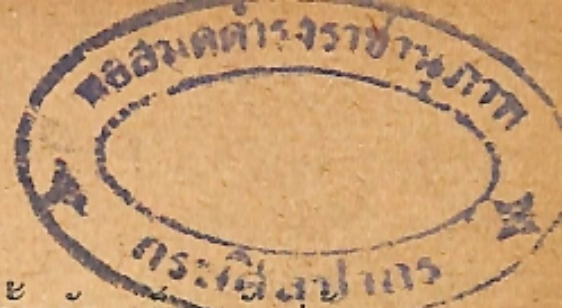
๑๑. รตมย้งบ้บใหญ่่น้อยออกป้ดงท้ำม่น พมำจเขำบป่นเฮำเมืองม้ได้
 ต้ำยบ้บไต้ตอบกน้อยู่ทงสองฝำย ครนถง ณ จันตุกร เตอนสี แรมส้บเบตค้ำ
 เจำพระยำทงสองจ้งให้เจำหน่ำท้รตมย้งบ้บใหญ่่น้อยหนำช่นกวำทกวัน เสียงบ้บป่น
 ส่นน้ไปม้ไต้ขำดตงแต่เขำจ้นคว แล้วให้เฮำป้พำทข้ช่นตบน้เชิงเทียรอบเมือง
 ครนเวลำประมำณขำมเสด เจำพระยำทงสองก้จทหำรป่นสำมกอง กองน่ำกองหนง
 กองกลำงให้ค้มครอบครว้กองหนง กองหลงร้งท้ำยกองหนง แลดยกท้พ้แลครอบครว้
 ทงปวง ๗ ๑๑ ๗



“เรื่องน้อยู่ห้องขำงขวำมื่อ”

๑๒. เมื่ตประตุเมืองขำงค้ำนฟำกตวันออก ให้พลทหำรกองน่ำรบฝำออกป้
 เข้ำท้ค่ำยพมำช้งตงล้อม พมำในค่ำยต้อรบย้งบ้บใหญ่่น้อยออกมำ พลทหำรไทย
 ก้ท้หนุ่นเนืองกน้เข้ำไปแตกค่ำยพมำเข้ำไปได้ ๗ รบกันถ้ถึงอำวฐส่น พ้นเทงกันเปน
 ตลุมบอน พมำแตกเบ้ตท้ำงให้ เจำพระยำทงสองก้รับเตนท้พ้ไปท้ำงบ้ำนลมุง
 ดอนขมพู แลครอบครว้ทงปวงน้นก้แตกกระจ้ตพรวำย ตำมกองท้พ้ไปได้บ้ำง
 พมำกวำดไปได้บ้ำง ท้หน้ลงมำหำท้พ้หลวง ณ บำงเข้ำตอกได้บ้ำง ๗ ๑๒ ๗

“เรื่องน้อยู่ห้องขำงขวำมื่อ”



๑๓. พม่าก่อกองทัพไป แลกองซึ่งร่วงลง ทรยศครมปจนาทาน
 ทกลางทางเป็นสามารถ พม่าก็ถอยกลับไปเมือง เจ้าพระยาทั้งสองก็เร่งเดินทัพไป
 ถึงเมืองเพชรบูรณ์ อยุคทัพอยู่ที่นั่น ฝ่ายกองทัพเจ้าพระจกกรี เจ้าพระยาสุรสีห์
 ซึ่งตั้งอยู่ ณ เมืองเพชรบูรณ์ได้เสบียงอาหารเลี้ยงไพร่พลบริบูรณ์แล้ว ก็บอกลงมา
 กราบทูลว่า ขอบยกติดตามทัพพม่าซึ่งเลิกถอยไป แล้วยกกองทัพกลับมาทาง
 เมืองสระบุรี ชนทางฝั่งพระพุทธบาท ยกติดตามทัพพม่าไปทางเมืองสุโขทัย ฯ ๑๓ ฯ
 “เรื่องนี้อยู่ห้องขวามือ”

๑๔. แลกองทัพไทยทั้งปวง ไต่รบทัพพม่าแตกไปทุกหัวเมือง ครั้น ณ
 วันเสาร์ เดือนเจด ขันสิบสี่ค่ำ มีวอกอสูรศึก จึงเสด็จยาดรนาจาททัพหลวงมา
 โดยทางชลมารคกลับยังกรุงธนบุรีมหานคร แลมีพระราชโองการให้มโหรีทองตรา
 ให้กองทัพทั้งปวงกลับยังพระนครธนบุรี

ในเดือนหก มีวอกพศก ศักราช ๑๑๓๘ ปี จึงทรงพระกรุณาโปรดขุน
 บำเน็จเจ้าพระยาจกกรี ตั้งให้เป็นสมเด็จพระยามหากษัตริย์ศึกพิฤกมทิมาทุก
 นครวราเดชนเรศวรราชสุวิงของคอคบาศมุลิกกรมจรวรรัตนปรีนายน ณ กรุงเทพ
 มหานครบวรทวารวดีศรีอยุธยา ฯ ๑๔ ฯ

๑๕. แลพระเจ้าพรหมทองเครื่องยศเหมือนอย่างเจ้าต่างกรม ใหญ่กว่า
 ท้าวพระยาข้าทูลอองธุลีพระบาททั้งปวง

ครั้นถึง ณ เดือนอ้าย มีจอสุมฤทธิศก จึงมีพระราชดำรัสให้สมเด็จพระ
 เจ้าพระยามหากษัตริย์ศึกเป็นแม่ทัพ กับเจ้าพระยาสุรสีห์พลทหารสองหมื่น สรรพ
 ด้วยช้างม้าเครื่องสรรพาวุธพร้อมเสด็จให้ยกกองทัพไปตีกรุงศรีสัตนาคนหุต ครั้นได้
 ฤกษ์ยกขึ้นไปตีศรีสัตนาคนหุตได้ จึงให้เชิญพระปฏิมากรแก้วมรกตกับพระบางลง
 มาถวาย โปรดให้ช่างปลูกโรงอันวิจิตร ณ เบื้องหลังพระอุโบสถวัดอรุณราชวราราม
 ภายในพระราชวังแล้วบริบูรณ์ จึงให้อัญเชิญพระแก้วมรกตขึ้นประดิษฐานไว้ในโรง
 อันนั้น ฯ ๑๕ ฯ

๑๖. ครนลค์กราช ๑๑๔๒ ปีชวดโทศก ฝ่ายข้างกัมพูชประเทศนั้น
 แผ่นดินเป็นจลาจล สมเด็จพระเจ้ามหาจักรพรรดิรัชกาลที่ ๑ กับเจ้าพระยาสุรสีห์พิศณุวาภิราช
 ยกกองทัพรีบออกไปถึงกรุงกัมพูชประเทศ เพื่อจปรวบปรามแผ่นดินเมืองเขมรให้
 เรียบรราบ ฝ่ายการแผ่นดินกรุงธนบุรีนั้นก็ผันแปรไปต่าง ๆ เพราะพระเจ้าแผ่นดิน
 ฝ่เญญบันดานเสียดิไปประพตติวิปริตต่าง ๆ เป็นเหตุให้ราษฎรทั้งเขาเรือนลญมล้ำเนา
 หนีเข้าป่าไปเป็นหลายตำบล ๆ ๑๖ ๆ

๑๗. แผ่นดินกรุงธนบุรีได้ความเดือดร้อนทั่วทั้งเมือง พระเจ้าแผ่นดิน
 เสียดิฮารมณไปน กัชรอยจเป็นคืบคเหต เพราะทมิได้ควรเป็นเจ้าชองผู้ได้
 ครอบครองประวัติบุชาพระพุทธรตนปฏิมากรพระองค์นี้ บารมีเจ้าตากสิน
 ทรงกำลังศิริชองพระพุทธรตนปฏิมากรมิได้ จึงฝ่เญญให้คลังไค้ลเสียดิสัญญา
 ผิดวิปลาคไปตงน เมื่อแผ่นดินเป็นทรยคจนถึงขนนางหัวเมืองยกไพร่พลเข้าล้อม
 กรุงธนบุรีไว้ แล้วจับพระเจ้าแผ่นดินเสียดิให้ออกนอกอำนาจ ในจุลศักราช ๑๑๔๓
 ปีชดตริศกปลายปี จึงบอกหนังสือออกไปเชิญเสียดิสมเด็จพระเจ้ามหาจักรพรรดิ
 รัชกาลที่ ๑ ๑๗ ๆ

๑๘. กลับเข้าเมืองธนบุรี เญญเสียดิให้ทรงชำระเสียดิศตวรรษแผ่นดินรบบค
 เป็นปรกติแล้ว พระเจ้ากรุงธนบุรีอยู่ในราชสมบัติได้ ๑๕ ปี เมื่อถึงแก่พิราไลชนมา
 ได้ ๔๘ ปี จึงมขมนตรปีฤชษาพร้อมกันอัญเชิญ สมเด็จพระเจ้ามหาจักรพรรดิรัชกาลที่ ๑
 เสดยศิริราชสมบัติ ชีพพรหมณตงพระราชพิธีปรบตาพิเศกเสียดิแล้ว พระบาท
 สมเด็จพระเจ้าอยู่ทรงพระราชดำริทว่า พระพุทธรตนปฏิมากร เป็นแก้วอย่างศิริเสด
 ไม่สมควรที่ประดิษฐานอยู่ที่เมืองธนบุรี ซึ่งเป็นเมืองน้อย ๆ ๑๘ ๆ

“เรื่องนี้อยู่ข้างบน”

๑๙. เพราะเมืองอนบุรี^๕ แต่ก่อนนั้นชนแก่กรุงเทพทวารวดีศรีอยุธยา
 มหานคร จึงทรงพระราชดำริหา^๕ ผู้ปกครองเมืองอนบุรีเป็นที่ไชยภูมิมงคล
 อันประเสริฐสมควรจะตั้งเป็นพระนครอันใหญ่ได้ จึงให้สถาปนาเป็นพระบรมมหาราชวัง
 ทรงฝังปลายแหลมในคันทัน^๕ แลก่อกำแพงป้อมประตูหอระฆังค้ำรอบพระนคร
 ดำไว้แล้ว พระบาทสมเด็จพระ (ว่างปราศข้อความ) ได้ปราบดาภิเษกเสวยราช
 สมบัติในพระนครใหม่ พระชนมายุได้ ๕๖ พระพรรษา ลุคักราชได้ ๑๑๔๔ ปีชาน
 ภัตตวาศก แลโปรดให้สมเด็จพระอนชวราชอุปราชาภิเษกในพระบวรราชวัง ๖๑๙๖

๒๐. จบเสียแล้ว.—

“เรื่องนี้อยู่ข้างบน”



โรคหัวใจวาย

นายแพทย์สุเอ็ด คชเสนี

ศิริราชพยาบาล

ถ้าท่านอ่านข่าวในหนังสือพิมพ์ทุก ๆ วันนั้น อาจจะพบข่าวว่ามีผู้ที่เรา
รู้จักบ้าง หรือไม่รู้จักบ้าง ถึงแก่กรรมโดยโรคหัวใจวาย คำว่า "หัวใจวาย" นี้
ในสมัยก่อนหน้านั้นไม่กี่ปีไม่มีใช้กันมากนัก เวลานั้นคนในระยะเวลาไม่กี่ปีผ่านมา
นั่นเอง คำว่า "หัวใจวาย" นี้ เป็นที่สังเกตว่า อาจจะใช้กันแพร่หลายเกินจริง
ก็ได้ โดยมากมักใช้ชื่อเรียกโรคนี้ในเมื่อผู้นั้น ๆ ตาย โดยลักษณะอันเป็นปัจจุบัน
ทันด่วน โดยที่ไม่เคยมีอาการอื่นใดมาก่อน แต่เคยมีบางรายที่เคยมีประวัติโรค
หัวใจมาก่อนแล้ว แต่ไม่มีอาการผิดปกติมากมาย แล้วเกิดอาการทรุดหนักและตาย
ภายในเวลาอันสั้น แต่ก็มีบางรายที่ถูกเรียกว่าเป็นโรคหัวใจวายตาย อาจจะไม่ได้
เป็นโรคหัวใจจริง ๆ แต่ตายด้วยเหตุอื่นที่ไม่ใช่โรคหัวใจก็มีมาก เช่น จะมีการแตก
ของหลอดเลือดใหญ่ ๆ ในสมอง, หลอดเลือดใหญ่ในปอดถูกอุดตันโดยลิ่มเลือด
หรือก้อนอื่น ๆ ที่มีขนาดใหญ่, หรือมีการแตกของหลอดเลือดใหญ่ ๆ ภายในทรวงอก
ซึ่งมีอาการโป่งพองอยู่เดิมแล้ว เป็นต้น สาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่ใช่จากหัวใจเอง
ทั้งนั้น แต่ว่าในขณะที่เกิดอาการโรคชนนับบอกได้ยากว่าเกิดอะไรขึ้นแน่ เพราะผู้ที่
ตายมีเวลาบ่นขยันทันก่อนหน้าที่จะตาย แม้บางรายขณะมีอาการเกิดขึ้นและเฉื่อย
ขณะนั้นแพทย์มาตรวจอาการอยู่ด้วย ก็อาจจะบอกไม่ได้ทันทีว่าเป็นโรคอะไร
เพราะฉะนั้นเมื่อมีการตายในลักษณะที่ค่อนข้างปัจจุบันทันด่วนเช่นนั้น จึงอนุโลมเรียก
ลักษณะการตายแบบนี้ว่าเป็นโรคหัวใจวายด้วยเหมือนกัน

ส่วนพวกที่เป็นโรคหัวใจแท้ ๆ และเกิดหัวใจวายนั้น ส่วนใหญ่มักหมายถึง
โรคหัวใจประเภทหนึ่ง โดยเฉพาะ คือโรคหัวใจ โคโรนารี (นิยมเรียกชื่อนี้

โดยตำราของสหรัฐอเมริกา) หรือโรคหัวใจขาดเลือดหลอดเลือด (นิยมเรียกชื่อนี้
โดยตำราประเทศบริเตนใหญ่) นอกจากนั้นบางแห่งใช้ชื่อเรียกว่า โรคหัวใจ อาเธอ
โรสเคลอโรสิส ก็มี

ความจริงมิใช่ว่าภาวะหัวใจวายจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะจากโรคหัวใจประเภท
แรกที่กล่าวมาข้างต้นเท่านั้นก็หาไม่ โรคหัวใจประเภทอื่น ๆ นอกจากนั้นก็อาจทำให้
เกิดภาวะหัวใจวายได้เหมือนกัน เช่น โรคเส้นหัวใจพิการ (ซึ่งอาจจะเป็นชนิดต้นตีบ,
หรือชนิด ต้นรูด, หรือทั้งตีบและรูดรวมกัน) นอกจากนั้นมีโรคหัวใจเนื่องจาก
แรงดันเลือดสูง, โรคหัวใจซึ่งเป็นแต่กำเนิด โรคหัวใจเนื่องจากกล้ามเนื้อของหัวใจ
พิการ, หรืออักเสบ, โรคเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบมีน้ำ หรือเป็นพังผืดรอบหัวใจ หรือ
โรคหัวใจจากทิวโฆนาการ วลา เป็นต้น กล่าวโดยทั่วไป การที่จะเกิดภาวะหัวใจ
วายจากโรคหัวใจประเภทหลัง ๆ ที่กล่าวมานี้จะไม่พบบ่อย ส่วนใหญ่มันมักจะทำให้
เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันกว่าโดยเป็นอย่างเรื้อรังและมีอาการนาน ๆ อาจเป็น
เดือน ๆ ปี ๆ อาการของภาวะหัวใจล้มเหลวไม่เหมือนกับอาการหัวใจวาย โดยที่
ภาวะหัวใจวายคือ มีกรตายชงกันเวลาอ่อนข้างต้นเป็นนาที ๆ หรือชั่วโมง หลังจาก
เริ่มมีอาการ แต่ภาวะหัวใจล้มเหลวมีอาการเห็นอย่างง่าย, หายใจลำบาก หรือนอน
ราบไม่ได้ หรือบวมทั้งตัวโดยเริ่มจากขาขึ้นมา, ตีบโตหรือมีน้ำในท้อง อาการ
เหล่านี้มักเป็นอยู่นาน ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

มีความจำเป็นที่จะต้องกล่าวถึงเรื่องราวของโรคหัวใจโคโรนารีบ้างพอสังเขป
ทั้งเพื่อประโยชน์ของความเข้าใจโรคในแง่ป้องกัน แต่มิใช่ประโยชน์ต่อผู้อ่านในแง่
ที่จะพิจารณาที่โรคของตนด้วยตนเอง การพิจารณาที่โรคนี้ควรจะเป็นหน้าที่ของแพทย์
โดยตรง อาการของโรคหัวใจโคโรนารีมีหลายแบบด้วยกัน ส่วนใหญ่ของผู้ป่วย
มักจะแสดงอาการเจ็บแน่นหน้าอกค่อนข้างมากตรงที่บริเวณกลาง ๆ มีบางรายอาจจะ
เจ็บค่อนข้างไปทางด้านซ้ายบ้าง ขนาดของที่ ๆ เจ็บเป็นบริเวณกว้าง, ไม่ใช่เป็นจุด

ขนาดเล็ก ๆ ลักษณะของการเจ็บอาจเหมือนถูกบีบรัดหรือบีบเหมือนบีบผ้า, หรือปวดหรือแสบก็ได้ แต่ไม่ใช่ลักษณะเจ็บจุด ๆ หรือแปลบ ๆ ซึ่งกินเวลาสั้น ๆ เป็นวินาที ๆ นอกจากอาการเจ็บแน่นหน้าอกที่กล่าวมาแล้ว, บางคนอาจมีอาการอย่างอื่นแทน เช่น อาการของหัวใจซีกซ้ายล้มเหลวอย่างทันที คืออาการหอบเหนื่อยอย่างมากนอนราบไม่ได้ บางคนอาจมีอาการช็อค, มีลักษณะหมดสติ ตัวเย็น, เหงื่อออกท่วมตัว บางคนอาจเกิดหัวใจหยุดเต้นทันที พวกหลังนี้เป็นพวกที่มักมาไม่ถึงโรงพยาบาล และมักเสียชีวิตที่บ้านโดยที่ไม่มีโอกาสตามแพทย์มาเยียวยาได้ทันทีทั้งที่กล่าวว่ามีวัยแบบหนุ่มจวบจนวัยชราเลยทีเดียว และเป็นพวกที่โชคร้ายกว่าพวกที่มีอาการเป็นแบบอื่น ๆ ประเภทนี้เป็นพวกที่เรียกว่า เป็นหัวใจวาย ชนิดสมบูรณ์แบบโดยแท้ยิ่งกว่าแบบอื่นใด

โรคหัวใจโคโรนารี เกิดขึ้นได้อย่างไร คำว่า "โคโรนารี" เป็นชื่อระบบหลอดเลือดซึ่งฝังอยู่ในกล้ามเนื้อหัวใจและเป็นทางนำเอาออกซิเจนและวัตถุดิบอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจเอง หัวใจมีหลอดเลือดอยู่ภายในตัวเองเป็นปริมาณมากก็จริง แต่ไม่สามารถนำเอาออกซิเจนและวัตถุดิบอาหารในเลือดนั้นมาใช้ได้ เพราะวัตถุดิบเหล่านั้นไม่มีทางติดต่อเข้ามาสู่ภายในกล้ามเนื้อหัวใจ เพราะมีเยื่อหัวใจชั้นในกั้นขวางอยู่ ต้องอาศัยหลอดเลือดอีกระบบหนึ่ง คือหลอดเลือดโคโรนารีซึ่งมีอยู่หลายหลอดเลือดแขนงด้วยกัน เป็นแขนงมาจากหลอดเลือดใหญ่ เออร์ต้า แล้วผ่านเข้าไปในกล้ามเนื้อหัวใจอีกต่อหนึ่ง

ในคนปกติ, หลอดเลือดโคโรนารีจะมีความยืดหยุ่นดี, ผนังไม่แข็งและไม่หนา, และไม่มีการตีบของรูหลอดเลือด หัวใจของผู้นั้นก็จะทำงานได้เป็นปกติดี เพราะได้รับออกซิเจนและอาหารในปริมาณที่ปกติ แต่ถ้ามีหลอดเลือดโคโรนารีหลอดเลือดหนึ่งหรือหลายหลอดเลือดมีพยาธิสภาพเกิดขึ้น โดยเฉพาะที่สุดคือการเปลี่ยนแปลงที่เรียกทับศัพท์ว่า ออเอชโรสเคลอโรสิส หรือเรียกตามความหมาย

ธรรมดาว่าหลอดเลือดแข็งแรงนั้น ความจริงไม่ใช่แข็งแรงๆ แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงชั้น
ที่ผนังด้านในของหลอดเลือดด้วย โดยมีวัตถุไขมัน, โดยเฉพาะที่เรียกทับศัพท์ว่า
“ไลโปโปรตีน” เข้าไปฝังตัวอยู่ภายในผนังด้านในของหลอดเลือดเหล่านี้เป็นแผ่นๆ
เล็กๆ และเมื่อผลให้รูของหลอดเลือดเหล่านี้ในคนธรรมดา ทั้งนี้จะทำให้
หลอดเลือดที่ผ่านหลอดเลือดเหล่านี้ไปสู่กล้ามเนื้อหัวใจมีปริมาณน้อยลง บางราย
ในขั้นต่อไป เยื่อชั้นในของหลอดเลือดนั้นอาจแตกเป็นแผลขรุขระ มีการรวม
ของวัสดุสารที่ช่วยเร่งให้เลือดจับตัวกันมาที่บริเวณแผล ฉะนั้นเลือดที่ไหล
ผ่านไปบริเวณนั้น ก็จะมีการจับเป็นลิ่มเป็นก้อนเกาะลงบนแผลเหล่านั้น และเป็นผล
ให้มีการอุดตันของหลอดเลือดเป็นบางส่วนก็มี โดยลิ่มเลือดนั้น เมื่อเป็นเช่น
กล้ามเนื้อหัวใจจะเกิดการขาดเลือดไหลเวียนเป็นบริเวณๆ แล้วแต่หลอดเลือด
แขนงใดมีการอุดตัน

โดยทั่วไปการมีหลอดเลือดโคโรนารีตีบ กับอาการการอุดตัน จะทำให้
มีการพยาธิสภาพไม่เหมือนกัน เมื่อมีการตีบ, ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บหน้าอก
เฉพาะเวลาออกกำลังกาย หรือมีสิ่งกระตุ้นอารมณ์ หรือกระทบความเย็นจัด
เช่นในการอาบน้ำเย็นในตอนเช้า เป็นต้น อาการเช่นนี้เป็นเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้าต่างๆ
ที่กล่าวมาแล้ว จึงอาจเป็นได้บ่อยๆ ในเมื่อไม่ปฏิบัติตนให้ถูกต้อง แบบนี้เรียกว่า
แองโกลีนา และมักไม่ค่อยมีอันตรายถึงชีวิต อีกแบบหนึ่งของโรคนี้เป็นแบบที่รุนแรง
กว่าแบบแรก อาการที่เป็นจะมีเจ็บแน่นหน้าอกเหมือนๆ แบบแรก แต่อาการเจ็บนาน
มากกว่า นอนพักก็ไม่ทุเลาเจ็บ อาจมีภาวะแทรกซ้อนตามมาต่างๆ ชนิด เช่น
ภาวะหัวใจล้มเหลว ภาวะช็อค, หรือเกิดการหยุดเต้นของหัวใจอย่างทันทีอย่างที่ได้
เคยพูดแล้วในตอนต้น แบบหลังของโรคนี้เรียกว่า อินฟาร์ค หรือเรียกตามความ
หมายธรรมดาว่า กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉพาะแห่ง แบบหลังนี้อาจเกิดขึ้นโดยเพียง
แต่มีอาการตีบเฉยๆ โดยไม่มีการอุดตันของหลอดเลือดโคโรนารีก็ได้ หรืออาจเกิดขึ้น

โดยมีจุดต้นโดยลิ้มเลือดโดยสมบูรณ์ก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ในบางรายจะไม่เกิด
อินฟาร์กชัน ทั้ง ๆ ที่ลิ้มเลือดจุดต้นโคโรนารีโดยสมบูรณ์ก็ได้

ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนี้ เราจะเห็นได้ว่าสิ่งทำให้เกิดโรคหัวใจโคโรนารี
ก็คือ ภาวะหลอดเลือดแข็ง ซึ่งเกิดขึ้นเฉพาะที่หลอดเลือดโคโรนารี ความจริงภาวะ
หลอดเลือดแข็ง อาจเกิดขึ้นได้ที่หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้
ทั้งสิ้น แต่ที่เกิดขึ้นแล้วและอันตรายก็ได้แก่ที่สมอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสมองพิการ
หรืออัมพาต, อาจทำให้ตาบอด ที่ไต อาจทำให้ตาบอด ที่ไต อาจทำให้เกิดการ
เสียหายที่ของไตก็ได้

การเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งนี้ วัตถุประสงค์โดยเฉพาะอันที่เรียกว่า
ไลโปสเคอโรซิส เป็นตัวที่ไปฝังภายในผนังชั้นในของหลอดเลือดต่าง ๆ รวมทั้ง
หลอดเลือดโคโรนารี ในกรณีที่เป็นโรคหัวใจโคโรนารี สาเหตุของการมีหลอดเลือด
แข็ง และการมี ไลโปสเคอโรซิส ฝังตัวตั้งที่กล่าวจนถึงขนาดที่ทำให้เกิดเป็น
โรคหัวใจโคโรนารีได้นั้น โดยสันนิษฐานมีมากหลายประการด้วยกัน สาเหตุ
บางอันก็รูชัดเจน และมีความสำคัญมาก บางอันไม่รูชัด และมีความสำคัญน้อย

๑. อายุมาก เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น ก็จะมีภาวะหลอดเลือดแข็ง
และมี ไลโปสเคอโรซิส ฝังมาก ๆ ขึ้นเป็นเงาตามตัว อันนี้เป็นสาเหตุที่หลีกเลี่ยง
แก้ไขไม่ได้ที่จะไม่ให้อายุมากขึ้น ควรเกิดหลอดเลือดแข็งตามทอายุมากขึ้น อธิบาย
ได้ว่า ในระหว่างระยะเวลาหลาย ๆ ปี ย่อมเกิดมีภาวะเครียดหรือกระทบกระเทือน
ขึ้นต่อระบบหลอดเลือดของร่างกายเป็นประจำ ๆ ซาก ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิด
หลอดเลือดแข็งขึ้นทีละน้อย ๆ

๒. ภาวะไขมันในเลือดสูง อันนี้เป็นเหตุสำคัญที่สุดอันหนึ่ง วัตถุประสงค์โดย
มีหลายชนิดด้วยกัน ชนิดที่สำคัญที่สุดและถือว่าเป็นเหตุของโรคหัวใจโคโรนารี
คือไลโปสเคอโรซิส นอกจากนั้นชนิดอื่นอีกที่มความสำคัญน้อยกว่า ไลโปสเคอโรซิส
จะสูงขึ้นในเลือดได้หลายวิธี แต่พบบ่อยก็คือการกินอาหารพวกไขมันมาก เราคงเคย

ได้ยินคำที่หมอพูดบ่อย ๆ ว่า อยู่ติดกันดี มีสุข นั้น อาจจะไม่ช่วยให้คนมีอายุยืนยาว
 เสมอไป การกินดีโดยไม่คำนึงถึงชนิดของอาหารหรือการกินไขมันมาก ๆ เป็นประจำ
 นั้น น่าจะเรียกได้ว่าเป็นการฆ่าตัวตายแบบผ่อนส่งเหมือนกันกับเฮโรอีน และแม้
 อาจจะร้ายกว่าเฮโรอีนในบางกรณีเสียด้วย การติดเฮโรอีนยังมีโอกาสจะหายได้
 แต่การเกิดโรคหัวใจโคโรนารีไม่มีโอกาสรักษาให้หายได้เลย อาหารพวกไขมันที่กิน
 อยู่ทุกวันนี้ไม่ได้มีคุณค่าต่อร่างกายทุกระยะของอายุ จริงอยู่ที่มีคุณค่าในกระยะ
 เริ่มต้นของชีวิต เพราะความ ไขมันชนิดจำเป็นต่อชีวิตบางอย่างที่ร่างกายต้องการ
 เพื่อการเจริญเติบโตในระยะนี้ของชีวิตคนเรา จะกินอาหารไขมันมากน้อยสักเท่าใด
 ก็จะไม่กระทบกระเทือนต่อชีวิต แต่ครั้นเมื่ออายุมากขึ้น ๆ อาหารพวกไขมันจะเริ่มมี
 อันตรายต่อระบบหลอดเลือดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คือทำให้หลอดเลือดโคโรนารีแข็ง
 และเกิดเป็นโรคหัวใจโคโรนารีขึ้น กลัวกันว่าถ้าเรากลัวไม่อยากจะ เป็นโรคหัวใจ
 โคโรนารี ก็พึงเลิกกินอาหารไขมันเสียตั้งแต่เมื่ออายุยังไม่มากเกินไป บางคนมีความ
 เห็นว่า ควรจะเริ่มเมื่อมีอายุพ้นวัยกลางคน คืออย่างเราสี่สิบ ถ้าจะเริ่มอดอาหาร
 ไขมันเมื่ออายุ ๔๐ ปี บางทีอาจจะสายไปก็ได้ มีเหตุผลที่แสดงว่า ถ้าจะให้ดีจริง
 การงดอาหารไขมันควรจะเริ่มเร็วกว่านั้น เหตุผลอันแรกคือ มีผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจ
 โคโรนารีขณะอายุน้อยกว่า ๔๐ ปีเป็นจำนวนไม่ใช่น้อย นักแสดงว่ากระบวนการ
 หลอดเลือดแข็งได้ตลอดต่อเนื่องกันมาดวงหน้าแล้วไม่ทราบว่ามีแล้ว เหตุผลอันที่สอง
 ก็คือการมีหลอดเลือดแข็งอาจจะเกิดขึ้นแม้ในคนอายุประมาณ ๒๐ ปีได้บ่อย ๆ โดยที่
 ยังไม่เกิดอาการของโรคหัวใจเลย ความจริงอันหลังนี้ได้จากการตรวจพบอุปสรรคการ
 หลอดเลือดแข็งในทหารอเมริกันที่เสียชีวิตในสงครามเกาหลีมาแล้ว และได้พบว่า
 มีจำนวนทหารอายุประมาณห้าขวบ มีการเปลี่ยนแปลงหลอดเลือดโคโรนารีเป็นจำนวน
 ไม่น้อยทีเดียว เหตุผลทั้งสองประการนี้ ทำให้เห็นได้ว่า การป้องกันหลอดเลือดแข็ง
 อาจจะต้องเริ่มต้นเนิ่นกว่าที่เราคิดแต่เดิม การเริ่มป้องกันแต่เนิ่น ๆ นั้นอาจปฏิบัติ
 ได้ยาก เพราะเนื่องจากเหตุผลทางสังคมและเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตาม อันนั้นขึ้นอยู่กับ

กับความเห็นและการปฏิบัติของแต่ละคน ๆ ไป ทางที่ดีที่สุดควรจะเริ่มเสียตั้งแต่เมื่อ
อายุท่านยังไม่แก่ไป หรือเริ่มทันทีในเมื่อท่านเริ่มรู้สึกกลัวและไม่อยากเป็นโรคนี้ขึ้นมา
เมื่อไร ไม่ใช่มาเริ่มเอาตอนที่ท่านเริ่มบ่นว่ามีอาการของโรคหัวใจขึ้นมาแล้ว เพราะ
ในตอนนั้นมันสายเกินไปกว่าจะแก้ไขอะไรได้

อาหารประเภทที่มีไขมันและโซเลสเตอรอลในปริมาณมาก ได้แก่ ไขมัน ของ
สัตว์ น้ำมันสัตว์ เนย นม ซึ่งมีไขมันปน ยังไม่ได้แยกเอาออก, ไข่แดง,
เครื่องในสัตว์, หอยบางชนิด หอยนางรม เป็นต้น นอกจากนี้ก็มีของที่แปลก
อย่างหนึ่ง คือ กะทิและน้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นไขมันจากพืช อันนี้เป็นไขมันที่อมตัว
เช่นเดียวกับไขมันสัตว์ ๆ ทั่วแล้วข้างบน เมื่อถูกกินเข้าไปในร่างกายแล้ว ก็จะมี
การเปลี่ยนแปลงเป็นอื่น ๆ ต่อไป จนกลายเป็นโซเลสเตอรอลด้วยเหมือนกัน

การลดอาหารไขมัน ถ้าจะให้ได้ผลดีจริง ควรจะทำโดยสม่ำเสมอตลอดเวลา
การกินอาหารไขมันเป็นครั้งเป็นคราว อาจจะไม่ปลอดภัยจากการมีไขมันในเลือดสูง
ยกตัวอย่างเช่นพวกหมึกความ โนมเอียง ในทางนี้ และลดอาหารไขมันอยู่ ก็มีความ
จำเป็นต้องไปกินเลี้ยงเป็นบางครั้งบางคราว ทุกครั้งกินไขมันเข้าไปจะพบว่าจะระดับ
ไขมันในเลือดจะสูงขึ้น และแม้จะค่อย ๆ ลดลงเอง ก็ต้องกินเวลา ๓-๕ วัน
จนกว่าจะถึงระดับปกติของตนเมื่อก่อนไม่ได้กินไขมัน ฉะนั้นการกินไขมันเป็นบางวัน
ในลักษณะเช่นนี้จึงมีผลต่อไขมันในเลือดไม่ต่างเท่าใดกับผู้ที่ไม่ได้ควบคุมอาหารเลย

การมีปริมาณไขมันโดยเฉพาะที่มีโซเลสเตอรอลในเลือดสูงนั้น ถ้าปริมาณ
ที่วามยังสูงมากเพียงใด โอกาสที่อาจจะเกิดโรคหัวใจโคโรนารีจะยังมีมากตามขึ้นไป
มีตัวอย่างเป็นตัวเลข เช่น ถ้ามีโซเลสเตอรอลในเลือด (ซีรัม) สูงเพียง ๓๓๐ มก.
เปอร์เซ็นต์จะมีโอกาสเป็นโรคนี้เพียง ๒๘ เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าหากโซเลสเตอรอลในเลือด
สูงขึ้นไปเป็น ๓๗๐ มก. เปอร์เซ็นต์ โอกาสที่จะเป็นโรคนี้จะกลายเป็น ๘๕ เปอร์เซ็นต์

นอกจากนี้ มียาบางอย่าง ซึ่งมีผู้ใช้เพื่อหวังที่จะลดปริมาณไขมันและ
โซเลสเตอรอลในเลือด บางชนิดนั้นออกฤทธิ์อย่างไรก็ดีไม่เป็นที่ทราบแน่นอน บางชนิด

กล่าวว่าออกฤทธิ์ลดไขมัน โดยวิธีการสกัดกั้นการสังเคราะห์โคเลสเตอรอลภายในร่าง
กาย โคเลสเตอรอลไม่ได้มาจากอาหารที่เรากินแต่อย่างเดียวนั้น แต่อาจได้มา
จากการแปรสภาพของไขมันหรือวัตถุดิบภายในร่างกายของเราเอง แล้วกลายเป็น
โคเลสเตอรอลในชั้นหลัง ๆ ได้อีกด้วย ในบางคนโคเลสเตอรอลในเลือดอาจสูงได้
มาก ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้กินไขมันหรือโคเลสเตอรอลเข้าไปมากมายแต่อย่างใด ฉะนั้น
พวกหลังนี้อาจมีคุณภาพดี โดยเฉพาะในคนประเภทหลังที่กล่าวนี้

มีอีกวิธีหนึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ และช่วยลดไขมันในเลือด ก็คือการกินวัตถุซึ่ง
เป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันพืชทุกชนิด ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและกะทิ
(ซึ่งเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว) ในปัจจุบันมีคนนิยมกินน้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์ เหตุผล
อันแรก คือ เพื่อใช้แทนน้ำมันสัตว์ ซึ่งไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ หรือไม่ก็เพราะ
น้ำมันสัตว์มักมีรสที่ไม่เป็นที่ชอบใจอย่างน้ำมันพืช น้ำมันพืชได้จาก ไร่, เมล็ดบัว,
ถั่วทุกชนิด, ข้าวโพด, ดอกไม้ เช่น ดอกคำฝอย, เมล็ดงุ่นก็มีผู้เอามาสกัด
ทำน้ำมันเหมือนกัน ทั้งนี้ต้องไม่ปนรวมน้ำมันมะพร้าวและกะทิ น้ำมันพืชเหล่านี้
ถ้าไม่ใช้น้ำมันมะพร้าวเจือปนก็ทนร้อน อนาคตจะดีกว่ากันบอกได้ยาก ขึ้นอยู่กับการ
ปรุงหรือการเจือปน เหตุอันที่สองที่คนเหล่านี้นิยมใช้น้ำมันพืชบริโภค ก็เพราะ
น้ำมันพืชมีคุณภาพโดยรวมดีกว่ากับโคเลสเตอรอล แล้วก็กลายเป็นโคเลสเตอรอล
เอสเทอร์ และขับออกเป็นน้ำตออกทางลำไส้ การใช้น้ำมันพืชจึงมีใช้แต่เพียงหวัง
จะแทนการใช้น้ำมันสัตว์เท่านั้น แต่เพียงสารวัตถุที่ใช้ลดไขมันในเลือดด้วย แม้การกิน
น้ำมันพืชเปล่า ๆ เป็นประจำวันละ ๔-๕ ช้อนโต๊ะเพื่อลดไขมัน ก็เคยมีผู้อ้างว่า
สามารถลดไขมันในเลือดได้

๓. การสูบบุหรี่ (ซึ่งมีนิโคติน) เป็นสาเหตุสำคัญอีกอย่างที่ทำให้ไขมัน
และโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น แต่เดิมเรายังไม่ทราบว่านิโคตินจะเป็นต้นเหตุอันนี้
ทราบแต่เพียงว่า มันทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอกในทีหลังอดสูด โคโรนารีตีบอยู่บ้าง

แล้ว แต่ในปัจจุบันได้ทราบกันแน่นอนว่า การสูบบุหรี่เป็นการกระตุ้นทำให้ปริมาณ ไนเลสเตอรอลสูงขึ้นในเลือดอีกด้วย นอกจากนี้คนที่ไม่สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่แต่เลิก เลียนั้น มีอันตรายด้วยโรคหัวใจต่ำกว่าพวกที่สูบบุหรี่เป็นประจำอย่างแน่นอน

สาเหตุอื่น ๆ ที่มีความสำคัญเกี่ยวกับโรคหัวใจโคโรนารีน้อย หรือมีความสัมพันธ์โดยไม่ค่อยชัดเจนกับโรคนี้ ได้แก่

๔. แรงดันเลือด มีความสัมพันธ์กับภาวะหลอดเลือดแข็งได้เหมือนกัน ทั้งที่เราทราบความสำคัญของมันเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่จนถึงบัดนี้ยังไม่ทราบกลไกที่แน่นอนว่าเป็นไปโดยลักษณะใด อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ของแรงดันสูงกับโรคหัวใจ นั้นยังไม่เป็นที่แน่นอนหรือรับรองทั่วไประยะนี้ มีความสำคัญเพียงพอในเชิงสถิติหรือไม่

๕. โรคเบาหวาน เป็นที่ทราบกันดีว่า ภาวะหลอดเลือดแข็งจะเกิดขึ้น เสมอในคนที่เบาหวานแต่อาจน้อย ก็จะเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัวตั้งแต่อายุน้อย เหมือนกัน ฉะนั้นอาจทำให้เกิดโรคหัวใจโคโรนารีได้บ่อยกว่าผู้อื่น อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างเบาหวานกับการเกิดโรคหัวใจในเชิงสถิติยังน้อยกว่าเหตุอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว

นอกจากนี้ ก็มีสาเหตุที่มีความสำคัญรองลงไปอีกหลายอย่าง เช่น ความ อ้วน หรืออ้วนยหน่ง การมีน้ำหนักตัวเกิน ความเครียดทางอารมณ์อยู่เป็นประจำ (ในต่างประเทศอ้างว่า ปริมาณของไนเลสเตอรอล มักสูงเพิ่มขึ้นในระยะ เตรียมส่งรายการภาษีเงินได้แก่รัฐบาล) ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน การมี ปริมาณไนเลสเตอรอลในเลือดชั้นสูงชนิดเป็นกรรมพันธุ์ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุของภาวะหลอดเลือดแข็งและ ไนเลสเตอรอลในเลือด สูงแล้ว จะเห็นว่าสาเหตุสำคัญที่สุดมีเพียงไม่กี่อย่าง และถึงแล้วแต่เป็นสาเหตุ ที่หลีกเลี่ยงหรือป้องกันได้ง่ายทั้งสิ้น การเรียนรู้ถึงสาเหตุป้องกันโดยถูกต้อง นอกจาก จะหลีกเลี่ยงมิให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งขึ้นแล้ว ยิ่งไปกว่านั้นยังสามารถทำให้หลอดเลือด

เลือดซึ่งแข็งลวงหน้ามาก่อนหน้านั้นการเปลี่ยนแปลงชั้นเข้าสู่สภาพปกติได้อีกด้วย
แต่ว่าการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดเหล่านั้น จะต้องไม่มีมากจนเกินไปจนแก้ไข
ไม่ได้ ความจริงอันสนับสนุนได้จากการทดลองในสัตว์ โดยเอาสัตว์มาเลี้ยงโดย
วิธีการพิเศษทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งก่อน ต่อมาเลี้ยงด้วยอาหารที่ไม่มีไขมัน
เจือปนเลย หลังจากนั้นก็ตรวจซากสัตว์และพบว่าภาวะหลอดเลือดแข็งแต่เดิมนั้น
ได้มีปริมาณลดน้อยลงลงอย่างเป็นที่น่าพอใจ

ผู้เขียนต้องขอกล่าวถึงการศึกษาปฏิบัติในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจไว้ ณ ที่
นี้มิใช่เพียงเพราะว่านี่เป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะต้องแนะนำหรือรักษาให้แก่ผู้ป่วยเหล่านั้น
เท่านั้น ข้อสำคัญที่สุด คือ ในเมื่อผู้ใดเกิดอาการของโรคขึ้นมาแล้ว ไม่ว่าจะ
เป็นมากหรือน้อย หรือเกิดขึ้นที่ส่วนใดของหัวใจ ก็ย่อมมีพยากรณ์โรคเหมือนกัน
ทั้งสิ้นทุกคน และบอกไม่ได้ว่าจะเกิดมึนตรายรุนแรงขึ้นเมื่อใดหรืออย่างไร ที่แน่
นอนคือ เมื่อเกิดมีอาการโรคขึ้นแล้ว อายุย่อมจะไม่ยืนยาวต่อไปแน่นอน บางสถาบัน
ในสหรัฐอเมริกาได้ให้พยากรณ์โรคเฉลี่ยไว้ว่า เมื่อเกิดมีอาการโรคขึ้นแล้วย่อมจะมี
อายุยืนยาวต่อไปได้อีก ๕-๖ ปีขอลดลง มักเป็นเพียงตัวเลขเฉลี่ย และอาจจะไม่จริง
เสมอสำหรับทุกคนไป

เพราะฉะนั้น เราจะมองเห็นในตอนนี้อย่างไรว่า ความสำคัญของโรคขึ้นอยู่กับ
ป้องกันล่วงหน้า มิใช่อยู่ที่การรักษาปฏิบัติในเมื่อเกิดอาการของโรคขึ้นมาแล้ว
เพราะการรักษาเมื่อเกิดอาการขึ้นแล้ว ย่อมมีผลน้อย หรือไม่ได้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลง
แปลงความเป็นไปของโรคเท่าใดนัก การป้องกันโรคนั้น เมื่อพิจารณาแล้วทำได้ง่าย
เสียแต่ต้องทำด้วยความอดุสาหะวิริยะ และต้องกินเวลาอันยาวนานตลอดชีวิต ซึ่ง
ไม่ใช่เป็นการที่จะทำได้ง่ายทุกคนไป ถ้าหากท่านคิดว่า ท่านไม่อยากจะ เป็นโรค
และคิดว่าสามารถจะทำการป้องกันตัวของท่านเองได้ ท่านจะไม่เริ่มต้นเสียตั้งแต่
วันนี้หรือ.

โรคหัวใจ ไบมัน หรือโมเลสเตอร์ล

น.พ. อุกฤษดิ์ เปล่งวาณิช

ในอดีตกาล ชีวิตมนุษย์ที่สูญสิ้นไปนั้นส่วนมากเนื่องจากโรคขาดอาหารและโรคระบาดต่าง ๆ แต่ภายหลังวิวัฒนาการทางแพทย์เป็นลำดับมา เกือบจะกล่าวได้ว่า ในระยะเวลาห้าสิบปีมานี้ไม่มีโรคระบาดที่ทำลายชีวิตมนุษย์มาก ๆ อีกเลย ยิ่งผลให้อายุเฉลี่ยของคนในประเทศที่เจริญแล้ว เช่น อเมริกาเหนือและยุโรป เพิ่มขึ้นจาก ๔๘ ปี เป็น ๗๒ ปี สูงขึ้นเฉลี่ย ๕ ซม. และมีนาหนักมากขึ้นประมาณ ๕ กก. บรรดาผู้เชี่ยวชาญต่างพากันเชื่อว่า ในอนาคตกาลอาจจะยืดอายุมนุษย์เราออกไปถึง ๑๐๐ ปี ได้อย่างสบาย ๆ ถ้าสามารถขจัดหรือขจัดโรคที่เป็นสาเหตุการตายอันคับหน้่งเวลานี้ได้ คือ โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ

โรคหัวใจอาจแบ่งออกไปได้เป็นชนิดต่าง ๆ นานับประการ เช่น โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด โรคหัวใจตีบหรือรอกเป็นตอมภายหลัง โรคประสาทบางชนิดที่มีอาการคล้ายคลึงกับโรคหัวใจ ซึ่งตามความจริงแล้ว หัวใจบุคคลนั้นมีความปกติอยู่ทุกประการ ส่วนโรคหัวใจตามทฤษฎีของเรอเนอซึ่งเขียนหมายถึงและจะบรรยายต่อไปนั้น เป็นโรคหัวใจซึ่งเกิดขึ้นสืบเนื่องจากเส้นเลือดแดงที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจตีบแข็ง และนำมาซึ่งความพิการแก่หัวใจจนเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้

โรคเส้นเลือดแดงตีบแข็ง เป็นโรคซึ่งเกิดแก่ผู้ที่มีอายุในวัยกลางคนและผู้สูงอายุ มีในวัยหนุ่มสาวบ้างนาน ๆ ครั้ง ผู้ที่เป็นโรคนีจะมีเส้นเลือดหัวใจไปทั่วร่างกายเสียหายไปหมด มากบ้างน้อยบ้าง ถ้าเสียหายบริเวณอวัยวะที่ไม่สำคัญ เช่น ตามแขนขา ก็ไม่สู้กระไรนัก แต่ถ้าเป็นที่บริเวณอวัยวะสำคัญ ๆ เช่น สมอง ไต หัวใจ ก็อาจมีอันตรายร้ายแรงถึงชีวิตได้ ตัวอย่างของโรคสมองที่พบบ่อย ๆ ในผู้สูงอายุมาก ๆ ซึ่งมักจะเลย ๗๐ ปีขึ้นไป มีอาการหลงลืมเป็นสำคัญ มีนิสัยใจคอ ความประพฤติกลับเป็นเด็กไปใหม่ โรคชนิดนี้ถ้าจะพูดไปก็ไม่สู้จะมีความสำคัญอะไรนัก เพราะไม่มี

อันตรายร้ายแรง ไม่สามารถจะป้องกันได้ เพราะเกี่ยวกับสังขารที่ร่วงโรยไปตามวัย แต่โรคของสมองอีกชนิดหนึ่งพบบ่อยเช่นกันและมีความสำคัญ เพราะมีอันตรายถึงชีวิต และสามารถป้องกันได้ก็คือโรคเส้นเลือดแดงในสมองอุดตันหรือเส้นเลือดแตก พวกคนถ้าไม่ตายก็จะมีชีวิตอยู่อย่างทนทุกข์เวทนา เพราะเป็นอัมพาตไปครึ่งซีกเสียแล้ว กินอยู่เดินเหินลุกนั่งหรือถ่ายไม่ได้ หรือถ้าได้ก็ด้วยความยากลำบาก โรคไตที่เกิดจากเส้นเลือดแดงตีบแข็งนั้น เป็นที่รู้จักกันน้อยนอกวงการแพทย์ ผู้เขียนจึงขอเตือน ไม่กล่าวถึงในที่นี้

เส้นเลือดแดงที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจ ซึ่งมีชื่อเรียกกันว่า เส้นเลือดแดงโคโรนารียานั้น เมื่อเกิดเป็นโรคนี้ชนพนักภายในเส้นเลือดซึ่งเคยเรียบจะกลับขรุขระ บางครั้งเป็นตะปุ่มตะป่ำทำให้กระแสเลือดไหลผ่านน้อยลงและช้าลง หัวใจจะทำงานได้น้อยลง และถ้าเป็นมากก็จะมีภาวะอุดตันของเส้นเลือดเกิดขึ้น เนื่องจากเกิดมีก้อนเลือดที่แข็งตัว (ธროมบัส) ไปอุดตันบริเวณนั้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายเป็นหย่อม ๆ โรคนี้เริ่มเป็นกันมากภายหลังสงครามโลกครั้งที่สองเอง และนับเป็นอันดับสาเหตุการตายที่สำคัญที่สุดในยุคปัจจุบัน เป็นโรคใหม่ที่เกิดขึ้นควบคู่ไปกับความเจริญของโลก เป็นโรคของจักรภพที่เจริญเกินไป โรคนี้เกิดขึ้นแทนที่โรคเก่า ๆ ที่เกิดขึ้นจากสาเหตุตรงกันข้าม คือเป็นโรคของคนจน ได้แก่โรคติดต่อและโรคระบาดต่าง ๆ ที่กำลังหมดไป

องค์การอนามัยโลกได้แสดงถึงสถิติการตายของพลโลก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๐ เฉพาะในสหรัฐอเมริกาแห่งเดียว ทุก ๆ นาทีจะมีคนตายด้วยโรคหัวใจหนึ่งคน หรือวันละ ๑,๖๐๐ คน หรือรวมกันทั้งปีหกแสนคน ทั้งนี้ถ้าเอาจำนวนคนตายอันดับรอง ๆ ลงมาอีกห้าอันดับ คือ มะเร็ง อุบัติเหตุ โรคไต โรคปอด และวัณโรครวมกันเข้าแล้ว ก็ยังน้อยกว่าโรคหัวใจโรคเดียว ในปีเดียวกันนั้น องค์การอนามัยโลกได้สรุปว่า โรคหัวใจจะพียงเป็นกันมากเรื่อย ๆ จนคาดหมายได้ว่าจะเป็โรคที่นำมาซึ่งอัตราตายที่สูงที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษยชาตินี้คือ ในประเทศที่เจริญแล้ว โรคนี้ก็ยังนำต่อไป

และในประเทศด้อยพัฒนาทั้งหลายก็จะมีอัตราการตายจากโรคนี้สูงขึ้นทุกที จนในที่สุดก็จะเป็นอันดับนำเช่นกัน และได้ออกแถลงการณ์ขอร้องให้ทุก ๆ ประเทศได้ช่วยร่วมมือกันอย่างจริงจัง เพื่อสกัดกั้นการลุกลามของโรคร้ายนี้

สมัยก่อนเชื่อกันว่า การเกิดเส้นเลือดแดงตีบตันเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังขารมนุษย์ซึ่งร่วงโรยไปตามวัย เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ เช่น ตามัว หูตึง ฟันหัก ผมหงอก เป็นต้น จึงมองกันแล้วว่าเป็นความเข้าใจผิดอย่างสิ้นเชิง เมื่อประมาณ ๒๕ ปีมานี้ สถาบันโรคหัวใจแห่งชาติสหรัฐอเมริกาได้ทำการค้นคว้าหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้มีอัตราการเจ็บป่วยเนื่องจากโรคหัวใจในเมืองเล็ก ๆ เมืองหนึ่ง มีพลเมือง ๒๗,๐๐๐ คน ทำอยู่เป็นเวลานาน ๕ ปี ก็พบว่าสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคหัวใจกันมากนั้นเนื่องมาจาก

๑. โคลเลสเตอรอลในเลือดสูง
๒. ความดันเลือดสูง
๓. มีความตึงเครียดทางอารมณ์
๔. สูบบุหรี่จัด
๕. ขาดการออกกำลังกาย
๖. อ้วน

จากผลงานเรื่องนเองทำให้เชื่อกันว่า โคลเลสเตอรอลมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน เพราะในบรรดาผู้ที่มึระดับโคลเลสเตอรอลในเลือดสูงเท่าไร ก็ยังมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากขนเท่านั้น ประมาณว่าบรรดาพวกที่มึระดับโคลเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่า ๒๖๐ ม.ก.% จะมีโอกาสเป็นได้บ่อยกว่าพวกที่มึระดับต่ำกว่า ๒๒๐ ม.ก. ถึงสี่เท่าตัว ผู้คนที่อยู่บริเวณยุโรปตอนเหนือมักมีโคลเลสเตอรอลในเลือดสูง มีโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้คนที่อยู่รอบ ๆ ทะเลเมดิเตอร์เรเนียน (ยุโรปตอนใต้) ซึ่งมีโคลเลสเตอรอลในเลือดต่ำถึงสี่เท่าตัว ทั้งนี้เพราะสมยนั้น

พบกันว่า ถ้านำเอาเส้นเลือดที่ตีบตันของผู้ป่วยเหล่านี้มาตรวจดู จะพบผลึกของ ไชเลสเตอรอลเกาะอยู่ตามผนังเส้นเลือดเหล่านี้หมด เลยทำให้เชื่อกันว่า ไชเลสเตอรอลที่มีอยู่มากเกินระดับปกติในเลือดนี้ จะตกตะกอนได้ง่ายกว่าธรรมดา ไปเกาะอยู่ตามผนังเส้นเลือดแดงต่าง ๆ โดยเฉพาะเส้นเลือดแดงของหัวใจ ทำให้เส้นเลือดเหล่านี้แข็งและเกิดการตีบตันขึ้นในที่สุด ซึ่งในปัจจุบันพบว่าความคิดนี้ เป็นความจริงเพียงส่วนเดียวเท่านั้น

ต่อมาในสมัยสงครามเกาหลี ได้มีการตรวจศพทหารอเมริกัน ๓๐๐ คน ที่ตาย เนื่องจากบาดแผลในกรวยตอสูร พวกเขามีเส้นเลือดแดงหัวใจแข็งแล้ว และมีผลึก ไชเลสเตอรอลไปจับถึงร้อยละ ๘๗ และร้อยละ ๑๘ มีการตีบของเส้นเลือดแล้ว ใน สงครามเวียดนามก็ได้มีการตรวจศพทหารอเมริกัน ๓๐๕ คน พบว่ามีเส้นเลือดแดง ที่หัวใจแข็งร้อยละ ๔๕ และที่เป็นมากมร้อยละ ๕

จากปรากฏการณ์ที่ได้อธิบายมานั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าโรคเส้นเลือดแดงแข็ง และตีบตันนี้ หากใช้ความระวังโรยของสังขารไปตามวัยไม่ เป็นโรคที่พบได้ตั้งแต่วัย หนุ่มสาว แต่ความรุนแรงของโรคยังไม่เพียงพอที่จะทำให้มีอาการปรากฏขึ้น จนอายุ ล่วงเข้าวัยกลางคน ส่วนใหญ่จึงจะมีอาการปรากฏขึ้นได้ ตั้งแต่ต้นนมา การป้องกัน โรคนี้ก็ได้เริ่มกันตั้งแต่อายุน้อย โดยระวังมิให้ระดับไชเลสเตอรอลในเลือดสูง เช่น การลดอาหารไขมัน ไข่แดง นม เนย กินอาหารที่มีน้ำมันพืชแทนมากเช่น กินยา ต่าง ๆ เพื่อจะลดระดับของไชเลสเตอรอลในเลือด เนื่องจากความเชื่อในสมัยนั้นมุ่งอยู่ แต่ไชเลสเตอรอลเป็นสำคัญอย่างเดียว หากได้พะวงถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งก็มี ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันไม่

เพื่อความเข้าใจอันดี ผู้เขียนขอกลับไปกล่าวถึงเรื่องอาหารไขมัน ไขมัน และไชเลสเตอรอลในเลือด ตลอดจนกำเนิดของโรคเส้นเลือดแดงตีบตัน โดยจะกล่าว จากปลายมาหาต้น คือกำเนิดของโรคเส้นเลือดแดงตีบตันก่อน

เส้นเลือดแดงของมนุษย์เราเปรียบเสมือนบ่อน้ำ น้ำเลือดแดง (ซึ่งได้รับการฟอกที่ปอดให้บริสุทธิ์มีออกซิเจน) ไหลลงเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย เลือดจะไหลไปได้ก็โดยการสูบฉีดของหัวใจ ในภาวะปกติหัวใจจะทำงานประมาณนาทีละ ๗๐ ครั้ง ด้วยความดันเท่ากับความดันเครื่องบมขนาดเล็กๆ ที่บมนาชนได้สูงประมาณสองเมตร เส้นเลือดที่มีความยืดหยุ่นภายในตัว (Elasticity) สามารถพองตัวออกเวลาหายใจบีบตัวสูบฉีดเลือดออกมาด้วยกำลังแรง ช่วยลดการสั่นไหวของเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดมีอายุทนทาน การพองตัวของเส้นเลือดแดงระหว่างหัวใจเต้นนั้นสามารถคลำได้อย่างชัดเจนเวลาคลำชีพจร เส้นเลือดแดงที่ไม่มีความยืดหยุ่นในตัวเนื่องจากเป็นโรคเส้นเลือดแข็ง ก็จะมีผลให้หัวใจต้องบีบตัวทำงานมากขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น และเส้นเลือดเหล่านั้นเปราะมากขึ้น

พยาธิสภาพของโรคเส้นเลือดแดงแข็งและตีบตัน (อะเธโรสเคลอโรสิส) นี้เกิดขึ้นเริ่มแรกเนื่องจากมีไขมันไปจับที่ผนังชั้นในของเส้นเลือด ตามปกติผนังชั้นในนี้จะเรียบเป็นมันเพื่อให้เลือดไหลผ่านไปโดยง่าย ความผิดปกติที่เกิดขึ้นตอนผนังชั้นใน เช่น จากความดันเลือดสูงจะทำให้เกิดความพิการเกิดขึ้น เปิดโอกาสให้ไขมันในเลือดตกตะกอนมาจับได้ง่ายกว่าธรรมดา ในระยะเริ่มแรกนี้ ส่วนประกอบของก้อนไขมันที่จับอยู่ที่ผนังเส้นเลือด จะเหมือนกับส่วนประกอบของไขมันที่อยู่ในเลือดเกือบทุกประการ ดังตารางต่อไป

ตาราง ๑ ส่วนประกอบต่างๆ ของไขมันในเลือดและก้อนไขมันที่จับอยู่ที่ผนังเส้นเลือดแดงในระยะเริ่มแรก (%)

ชนิดของไขมัน	ในเลือด	ในก้อนไขมันที่ผนังเส้นเลือด
ไลโปโปรตีนชนิดดีเอส	๑๕.๑	๑๖.๒
ไลโปโปรตีนชนิดเอสเทอร์	๓๗.๓	๓๗.๕
ฟอสโฟไลปิด	๒๒.๗	๑๙.๐
ไขมันชนิดเป็นกลางและอื่น ๆ	๒๓.๓	๒๖.๒

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่มีไขมันไปจับที่บริเวณผนังเส้นเลือดแดงนั้น หากได้เกี่ยวข้องกับระดับไลโปโปรตีนในเลือดเพียงอย่างเดียวไม่ แต่เกี่ยวข้องกับระดับของไขมันทุกชนิดที่มีอยู่ในเลือดของผู้นั้น ความเชื่อเมื่อก่อนๆ ที่ว่า ไลโปโปรตีนเป็นตัวการสำคัญนั้น ก็เนื่องจากว่าในการตรวจศพผู้บวชที่ตายจากโรคนี้ เป็นระยะการเปลี่ยนแปลงของโรคเส้นเลือดแข็งเป็นไปอย่างมากมาแล้ว จึงพบผลึกของไลโปโปรตีนเป็นจำนวนมากเกาะอยู่ที่ผนังเส้นเลือดบริเวณที่เป็นโรค ส่วนประกอบอื่นๆ ของไขมันพบน้อย ทั้งนี้เพราะสารทุกชนิดจะถูกดันให้ตกลงไปในผนังเส้นเลือดโดยความดันเลือด สารที่มีอนุภาคเล็กเช่นไลโปโปรตีนจะถูกดันลงไปอยู่ใต้ลิ้นหัวใจ และยังถูกจับกักไว้ในเซลล์อีกด้วย ส่วนไขมันอื่นๆ นั้นมีอนุภาคใหญ่กว่าจึงอยู่ต้นท่อนกว่า มีการเปลี่ยนแปลงสลายตัวเองไปได้ ดังนั้นในระยะท้ายๆ ของโรคจึงตรวจพบแต่ไลโปโปรตีนเป็นส่วนมากที่ผนังเส้นเลือดบริเวณที่เป็นโรค ทำให้เกิดการเข้าใจผิดกันขึ้น

ข้อควรรู้ทั่วไปเกี่ยวกับไขมันและไลโปโปรตีน

ไขมันเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งของมนุษย์เรานอกจากนี้ไปจากสารอาหารอื่นๆ ที่สำคัญอีกสองชนิด คือ อาหารประเภทเนื้อหรือโปรตีน (ความจริงมีในพืชบ้างเหมือนกัน เช่น ถั่ว) และอาหารประเภทแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต ไขมันให้พลังงานสูงกว่าอาหารชนิดอื่น ๆ และร่างกายใช้ไขมันในด้านให้กำลังงานเป็นส่วนใหญ่ ไขมันเป็นส่วนประกอบของอวัยวะมากมายในร่างกาย โดยเฉพาะเนื้อ ประสาทและสมอง ส่วนใหญ่ของไขมันในร่างกายจะเก็บไว้ในชั้นใต้ผิวหนังเพื่อเป็นเสบียงสะสมไว้ ทำหน้าที่เป็นฉนวนป้องกันความร้อนหนาว และเกาะอยู่รอบ ๆ อวัยวะอื่น ๆ ภายในร่างกาย ทำหน้าที่เป็นเบาะรองความกระทบกระเทือนเป็นต้น และมีกรดไขมันอยู่สามชนิด ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายและขาดเสียมิได้

ไลโปโปรตีนเป็นสารที่ไม่มีในพืช แหล่งที่ร่างกายได้สารไลโปโปรตีนมีสองแห่ง คือ ได้มาจากอาหารพวกไขมันสัตว์ กับสร้างขึ้นเองภายในร่างกาย

เป็นส่วนประกอบของร่างกายหลายชนิด พบมากในสมอง (๔๐%) ต่อมต่างๆ ใช้
 ไสเลสเตอร์ลดสร้างฮอร์โมนหลายชนิดรวมทั้งฮอร์โมนเพศด้วย สารนี้ในร่างกาย
 มีอยู่ในอวัยวะต่างๆหลายแห่ง มีจำนวนมากพอสมควร และเป็นแหล่งที่จะปล่อยสาร
 นอออกมาเมื่อมีความต้องการเกิดขึ้น ได้แก่ ตับ เลือด สมอง ไขมันใต้ผิวหนังและ
 กล้ามเนื้อ ตับเป็นแหล่งที่มีมากและสำคัญที่สุด เพราะตับจะเอามาทำน้ำตาลหรือรวม
 เข้ากับไขมันอื่น ๆ ปล่อยเข้าสู่เลือดให้เป็นไขมันชนิดละลายน้ำได้ เรียกไลโปโปรตีน
 ร่างกายอาจสร้างไสเลสเตอร์ลดได้วันละ ๒,๐๐๐ มก. และในอาหารบริโภคทั่ว ๆ ไป
 (ของฝรั่ง) จะมีสารนี้ประมาณวันละ ๒๐๐-๓๐๐ มก. ไสเลสเตอร์ลดมีในร่างกาย
 แล้ว ก็เป็นการยากที่จะขับสารนี้ออกจากร่างกายเหมือนสารอื่น ๆ ได้ มีทางเดียว
 ที่สารนี้จะถูกขับออกจากทางร่างกายคือทางน้ำดี ซึ่งจะลงไปในลำไส้ แต่บางส่วน
 ของไสเลสเตอร์ลดก็จะถูกดูดซึมผ่านผนังลำไส้กลับเข้าสู่ร่างกายได้อีก

ตารางต่อไปนี้ แสดงให้เห็นถึงจำนวน มก. ของไสเลสเตอร์ลดที่มีอยู่ใน
 อาหาร ๓๐๐ ก. ที่ผู้นานสมควรทราบเพื่อเป็นความรู้เกี่ยวกับสารนี้ซึ่งกันต่อไป

ตารางแสดงจำนวนไสเลสเตอร์ลด (มก.) ในอาหาร ๓๐๐ ก.

เนยขาว	เนยหมู	ชนิดไขมัน	๗๐
ไก่			๖๐
เบ็ด ปลา			๗๐
ปู	กุ้งเล็ก		๑,๒๕
หอยนางรม	กุ้งใหญ่		๒๐๐
ไข่แดง (ไข่ขาวไม่มีไสเลสเตอร์ลดเลย)			๑,๕๐๐
สมอง			๒,๐๐๐
ไข่ปลา			๓๐๐

โต	๔๐๐
หัวใจ	๑๔๕
ตับวัว	๓๖
ตับหมู	๒๗๐
ไส้	๑๕๐
เนย	๒๕๐
น้ำมันสัตว์ต่าง ๆ	๘๕

ไขมันที่ใช้เป็นอาหาร โดยทั่วไป ประกอบด้วยกรดไขมันชนิดต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า ๒๐ ชนิด ซึ่งอาจแยกออกไปตามคุณสมบัติทางเคมีเป็นสองพวกใหญ่ ๆ คือ กรดไขมันชนิดอิ่มตัว ซึ่งพบได้ในน้ำมันสัตว์ ในมะพร้าว หัวกะทิ และน้ำมันมะพร้าว กับกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งพบได้ในพวกพืช ยกเว้นมะพร้าว กรดไขมันนี้ยังอาจแยกออกไปได้เป็นชนิดย่อยอีก ๒ ชนิด คือ ชนิดโมโน (Mono-unsaturated fatty acids) และชนิดโพลี (Poly unsaturated fatty acids) ซึ่งมีความสำคัญต่อจำนวนไลโปโปรตีนที่จะเกิดขึ้นในร่างกาย (ไม่จำเป็นต้องมีอยู่ในเลือดเสมอไป) ภายหลังบริโภคไขมันเหล่านี้ไปแล้ว ดังนี้

๑. กรดไขมันชนิดอิ่มตัว มีผลทำให้การสร้างไลโปโปรตีนในร่างกายสูงขึ้น
๒. กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว
 - ก. ชนิดโพลี ทำให้ไลโปโปรตีนลดลง
 - ข. ชนิดโมโน ไม่ทำให้ไลโปโปรตีนเปลี่ยนแปลง
 ดังนั้น กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโพลีจึงมีความสำคัญมากที่สุด เพราะนอกจากเกี่ยวข้องกับเรื่องทำให้การสร้างไลโปโปรตีนในร่างกายลดลงแล้ว ยังประกอบด้วยกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ กรดไลโนเลนิก ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปอีกด้วย

การป้องกัน

เส้นเลือดแดงของคนเรานั้น เมื่อมีไขมันและโคเลสเตอรอลไปเกาะทำให้เกิดการตีบแข็งขึ้นแล้ว ก็ไม่สามารถจะรักษาให้กลับคืนเดิมได้อีกต่อไป สิ่งที่เป็นในเรองนี้จึงเกี่ยวกับการป้องกันเท่านั้น หลักสำคัญในการป้องกันโรคนี้คือ

๑. การออกกำลังกาย มีสถิติแน่นอนว่าโรคนี้พบได้บ่อยในพวกที่ขาดการออกกำลังกาย มีการศึกษาในกลุ่มอาชีพบรรณารักษ์ พบว่าเป็นโรคนี้มากกว่าบุรุษไปรษณีย์ เพราะอาชีพต้องออกกำลังกายมากกว่า เป็นต้น

สำหรับท่านที่ทำงานนั่งโต๊ะ เมื่อกลับถึงบ้านตอนเย็น ควรจะออกกำลังกายเสียบ้าง เช่นกระโดดเชือก วิ่ง ว่ายน้ำ เดิน วิด ขี่จักรยาน ฯลฯ ถ้าวันหนึ่งๆ ได้ออกกำลังกายจนเหงื่อออกเสียบ้างทุกวันๆ ท่านจะมีอายุยืนไปอีกหลายปี

๒. งดสูบบุหรี่ เรื่องนี้คนอเมริกันมีนายแพทย์อเมริกันศึกษาในผู้ป่วยโรคหัวใจ เทียบกับคนปกติเป็นจำนวนสองแสนคน พบว่าบุหรี่จะให้โทษมากกว่าซิกการ์ และกลอง พวกที่สูบบุหรี่สามอย่างน่าจะมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าพวกที่ไม่สูบบุหรี่ถึงห้าเท่า

๓. พวกที่มั่งคั่งเกินไป ควรได้รับการศึกษาเสียแต่เนิ่นๆ เพราะถ้าความดันเลือดสูง ผมนั่งเส้นเลือดตีบแรงมากกว่าธรรมดา ผมนั่งเหล่านี้จะเสื่อมเร็วกว่าธรรมดา มีโอกาสให้ไขมันไปจับที่ไตง่าย และเกิดภาวะเส้นเลือดตีบแข็งได้ง่ายกว่าผู้ที่มีความดันปกติมาก

๔. นานหนักตัวและอาหาร คนอ้วนเป็นโรคนี้มากกว่าคนผอม ทงนอาจเนื่องด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น คนอ้วนน้ำหนักเกินน้ำหนักเฉลี่ยของคนขนาดเดียวกันไปสิบกิโล เดินไปไหนมาไหนก็เท่ากับหิ้วเอากระเป๋าขนาดสิบกิโลติดตัวไปด้วย ย่อมเหนื่อยมากกว่า หัวใจต้องทำงานหนักกว่า คนอ้วนมักเป็นบุคคลประเภทไม่ได้ออกกำลังกาย และสุดท้ายก็ค่อมไขมันสะสมอยู่ในตัวมากกว่าธรรมดา โอกาสที่ไขมันไปจับที่ผนังเส้นเลือดตีบมากจน การลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย จำกัดอาหาร และ

ลดอาหารประเภทไขมันและแป้ง เพิ่มอาหารเนื้อและผัก จึงเป็นสิ่งจำเป็นและช่วยลดน้ำหนักได้อย่างมาก

การบริโภคพวกไขมันมาก ย่อมทำให้ไขมันในเลือดมาก ซึ่งเป็นมูลเหตุที่เกิดขึ้นตามปกติ ไขมันที่มากเกินไปนั้นย่อมเหลืออยู่ในเลือดหลังจากที่ร่างกายนำไปใช้แล้ว ดังนั้นถ้าไม่ต้องการให้ไขมันในเลือดมีจำนวนสูง ก็ไม่ควรบริโภคอาหารที่มีไขมันมาก ๆ โดยปกติอาจพิจารณาลักษณะของไขมันได้ว่า ชนิดใดมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวมาก หรือมีชนิดไม่อิ่มตัวมากได้โดยตาเปล่า คือ ส่วนใหญ่ไขมันที่ประกอบด้วยกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเป็นจำนวนมาก มักจะมีลักษณะเหลว แต่ไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมากมักมีลักษณะเป็นก้อนเมื่อเก็บไว้ในห้องธรรมดา ไม่เหลวเป็นน้ำมัน เช่น ไขมันวัวเป็นต้น แต่ทั้งนมชอยกเวน คือน้ำมันมะพร้าว ซึ่งมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวสูง แต่มีลักษณะเหลว ซึ่งผลผลิตที่มักจะเกิดขึ้นเสมอทำให้คนส่วนมากหลงเข้าใจว่า นมวัวหรือไขมันชนิดนี้ดีกว่าและมีอันตรายน้อยกว่าน้ำมันสัตว์ตามข้อเท็จจริงแล้ว แมื่อน้ำมันพืชจะไม่มีสารโคเลสเตอรอลประกอบอยู่ก็ตาม การเลือกน้ำมันเพื่อบริโภคควรจะได้พิจารณาชนิดของกรดไขมันที่ประกอบอยู่เป็นสำคัญ โดยเฉพาะกรดไลโนเลอิกซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโพลี ซึ่งอาจจะดูในแง่เงินแก่เดียวแล้ว น้ำมันดอกคำฝอยดูเหมือนจะดีที่สุด เพราะมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวเพียงร้อยละ ๘ เท่านั้น และมีชนิดไม่อิ่มตัวร้อยละ ๘๗ ซึ่งเป็นกรดไลโนอิกร้อยละ ๗๒ ขณะที่น้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันอิ่มตัวถึงร้อยละ ๘๖ ชนิดไม่อิ่มตัวร้อยละ ๑๔ และเกือบไม่มีกรดไลโนเลอิกเลย น้ำมันหมูดูเหมือนจะเป็นน้ำมันสัตว์ชนิดเดียวที่ดูดีที่สุดในแง่ เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวเพียงร้อยละ ๓๗ ชนิดไม่อิ่มตัวร้อยละ ๕๗ และมีกรดไลโนเลอิกร้อยละ ๓๐

งานวิจัยที่ได้กระทำในภาควิชาเคมี คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล และได้ตีพิมพ์แล้ว ในสารศิริราชปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒, ๒๕๓๕ พบว่าการกินน้ำมันพืชต่าง ๆ

(ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) จะช่วยลดระดับไขมันคอเลสเตอรอลได้ (ครึ่งหนึ่งก็มีได้มีการหา
ระดับไขมันรวมในเลือด) และที่ใหม่สดที่สุด คือน้ำมันรำ ส่วนผสมกับน้ำมัน
ดอกคำฝอย ๓๐ ส่วน เนื่องจากน้ำมันดอกคำฝอยมีกรดไลโนเลอิกสูง และน้ำมันรำ
มีวิตามินอีมาก ทั้งยังสามารถพิสูจน์ได้ว่า สารทั้งสองนี้จะเสริมฤทธิ์ซึ่งกันและกัน
ในการช่วยลดไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดเป็นเรื่องที่ไม่มีผู้ใดทราบกันมาแต่ก่อน

ดังนั้น สำหรับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจชนิดนี้ โดยมีอาการต่าง ๆ ของโรคหัวใจ
ได้ไปหาแพทย์ตรวจหัวใจแล้ว และได้รับการวินิจฉัยโรคหรือสงสัยว่าเป็นโรคหัวใจ
รวมทั้งบุคคลที่มีไขมันในเลือดสูงได้ แม้ยังไม่ได้รับการตรวจอย่างอื่น เช่น
เอกซเรย์ปอด พบมีแคลเซียมจับที่เส้นเลือดเป็นต้น บุคคลเหล่านี้จำเป็นต้อง
ตามใจตนเอง สละความสุขทางบริโภคเสีย หันมารับประทานแต่อาหารต่าง ๆ ที่มี
ไขมันน้อย และตามไขมันก็ควรเป็นไขมันจากพืชซึ่งได้กล่าวแล้ว รวมทั้งต้องปฏิบัติ
ตนตามข้อ ๑-๒-๓ อีกด้วย

เรื่องที่สำคัญอันเป็นจุดมุ่งหมายของผู้เขียน ในบทความนี้ก็สำหรับบุคคล
ธรรมดาที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ที่ไม่ค่อยเกินไป โดยมีไขมันในเลือดสูง ๆ ที่จะขยับไป
ได้ความถี่แฉกของโรคหัวใจแต่เนิ่นๆ แต่จะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเป็นผู้ปราศจาก
โรคหัวใจชนิดนี้ในอนาคต คำตอบง่าย ๆ แต่ทำยากก็คือ บริโภคเช่นดังบุคคลที่เป็น
โรคหัวใจ

ที่ว่าพูดง่ายแต่ทำยากนั้นก็พอจะมองเห็น ๆ กันอยู่ ประการแรก คือ พวกนี้
เป็นคนดี ๆ ไม่ได้เจ็บไข้ การที่จะต้องระวังตัวอยู่เสมอว่า นรับประทานไม่ได้ โน้น
รับประทานไม่ได้อยู่เป็นระยะเวลานาน ๆ ไม่ใช่ปี ๆ แต่เป็นยี่สิบสามสี่ปีนั้น เป็นสิ่ง
เหลือวิสัย และขัดต่อหลักจิตวิทยาเป็นอย่างยิ่ง พวกนี้ร่อยทงร่อยย่อยจะมีการฝ่าฝืน
ไปกินของแสดงเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นเบื่องต้น และนำมาซึ่งการฝ่าฝืนใหญ่ในระยะต่อมา
และเบื่องสุดท้ายก็คือการเลิกปฏิบัติโดยสิ้นเชิง

รสอาหารก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญไม่น้อย นามนพชกับนามนสดวานนม
รสชาติมีติดกันไกลนัก ลองทอดไข่ดาวสองใบด้วยน้ำมันหมักกับน้ำมันรำสมนามันดอก
คำฝอย แล้วรับประทานดู จะรู้สึกความแตกต่างได้อย่างชัดเจน หรือถ้าจะให้
ทอดแล้วลองทิ้งไว้ให้เย็นแล้วลองรับประทาน จะยังเห็นความแตกต่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
ราคาของนามนทั้งสองอย่างนี้ก็แตกต่างกันด้วย

ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในยุคแห่งความเจริญรุ่งเรืองเช่นปัจจุบันนี้
มีคนรวมทั้งครอบครัวด้วยอีกเป็นจำนวนมากใช้น้ำมันที่ฝากท้องไว้ตามร้านอาหาร หรือ
มีฉะนกันกับชาวปณโด ซึ่งผู้คนโดยเฉลี่ยรายล้อมจะไม่สามารถพลิกผันเลือกน้ำมัน
อย่างโน้นอย่างนี้ได้ ยิ่งไปถ้านอาหารเนือที่นำมาประกอบนั้น ก็ย่อมมีมันปนอยู่
มีไขมันน้อย เพราะเกี่ยวเนื่องด้วยเรื่องราคา

ความตระการของมนุษย์เรานี้ไม่มีสิ้นสุด (ขอประทานโทษ) จึงได้มีผู้ลงทุน
ลงแรงค้นคว้าหาวิธีแยกเอาไขมันที่ติดกับเนื้อสัตว์หรือไขมันที่ติดกับผิว
ดินสลาย เช่น คัดแยกอาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ สำหรับให้คนที่มีไขมันและ
ไขมันเลวเตอรอลสูงอยู่ในเลือดมาอยู่แล้ว ก็ยังคงบริโภคอาหารที่มีไขมันน้อยได้
เหมือนอย่างคนทั่ว ๆ ไป องค์การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ของเครือจักรภพที่มีชื่อย่อว่า
ซี เอส ไอ อาร์ ไอ ค้นพบวิธีแยกไขมันโดยให้กินอาหารบางชนิด เช่น เมล็ดผักบด
ซึ่งจะลดปริมาณไขมันไขมันเลวเตอรอลที่มีในเนื้อ นม เนย และเนยแข็งได้ จากการ
ทดลองของนายแพทย์สกอตตซึ่งเป็นหัวหน้าคณะวิจัยขององค์การในเรื่องนี้ แสดงให้
เห็นว่า ๒๕ ชั่วโมงจากการเลี้ยงวัวด้วยอาหารสูตรพิเศษ นมวัวจะมีไขมันน้อยมาก
เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ และภายในหนึ่งสัปดาห์เนื้อวัวก็จะมไขมันน้อยลง
ในการทดลองให้คนกินเนื้อพวกนี้ปรากฏว่าช่วยลดระดับไขมันเลวเตอรอลให้น้อยลงได้ด้วย
และความต่ำเร็วครั้งนี้จะช่วยให้นักมีโอกาสรักษาโรคภัยที่รับประทาน อาหาร ของตน
ได้ตามปกติ โดยไม่ต้องวิตกว่าปริมาณไขมันเลวเตอรอลและไขมันในร่างกายจะเพิ่มขึ้น

แต่ตามรายงานไม่ได้แจ้งว่า ราคาแพงกว่าเนื้อธรรมดาเท่าไร? และมีความอร่อย
แค่ไหน?

ในช่วงเวลาเดียวกันนี้ ที่ออสเตรเลียได้มีการทดลองเลี้ยงไก่โดยเลือกและ
จำกัดอาหารให้ไก่ เพื่อลดปริมาณไขมันในไข่แต่ละฟองลง จนคนที่มีไขมันในเลือด
สูงสามารถบริโภคได้โดยไม่เพิ่มปริมาณไขมันและโคเลสเตอรอลในเลือดชนิดอื่น การ
เลี้ยงสัตว์โดยอาหารพิเศษเหล่านี้ ถ้าได้ผลสำเร็จบริบูรณ์ คงจะเป็นที่แพร่หลายไป
ทั่วโลกโดยไม่ช้า และการเลี้ยงหมูโดยวิธีเดียวกันก็คงจะมชน ตลอดจนการเลี้ยงเป็ด
เลี้ยงไก่เช่นกัน ทั้งนี้คิดว่าได้โปรดคุณพระศรีอารยเทอมที่แล้วสำหรับนักบริโภคทั้งหลาย

๕. การใช้ยาป้องกัน คงที่ใดกล่าวมาแล้วว่าพอกทรมาร่างกายแข็งแรง
สมบูรณ์ดี ย่อมจะระวังเรื่องบริโภคของสดเหล่านี้ด้วยความยากลำบาก และส่วน
ใหญ่จะเลิกการระวังเสียทีเดียว บุคคลพอกนั้นถ้าหากได้รับประทานยา ซึ่งจะช่วย
ควบคุมระดับไขมันและโคเลสเตอรอลได้อย่างดีจะเป็นการดีกว่า ทั้งนี้โดยมีข้อแม้ว่า
ยานั้นต้องเป็นยาที่ปราศจากอันตราย แม้จะรับประทานเป็นระยะเวลานาน ๆ ดังนั้น
ผู้เขียนใคร่จะขอเสนอยาชื่อเฮลเซนเซ็ล ซึ่งรู สักว่าจะเหมาะสมกับภาวะนั้นมาก

เรื่องทางชีวเคมีของยาน แพทย์หญิงเทย์มัจนทร์ เทียมประเสริฐ
แห่งภาควิชาชีวเคมี โรงพยาบาลศิริราช ได้เขียนลงในสารศิริราชฉบับเดือน
กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ โดยละเอียดแล้ว ผู้เขียนจะขอล่าวอย่างย่อ ๆ เท่านั้นเอง
ยานี้เป็นสารไขมันชนิดหนึ่งเรียกชื่อว่า ฟอสโฟไลบิค เป็นสารที่จำเป็นต่อร่างกาย
และเป็นสารที่สำคัญที่สุดในการครองธาตุของไขมันในร่างกาย ทำขึ้นมาจากถั่วเหลือง
ชนิดหนึ่ง คุณสมบัติทำให้ไขมันในร่างกายภายหลังรับประทานเข้าไปแล้วเป็นไป
อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ ช่วยลดการคั่งและการจับตัวของไขมันในที่ต่าง ๆ ลงไปได้
คุณสมบัติที่มีประโยชน์ที่สุดของฟอสโฟไลบิคในเรื่องนี้ คือ มันทำหน้าที่
เป็นตัวละลายอย่างดีเยี่ยม เนื่องจากอนุของสารนี้ละลายได้ทั้งในน้ำและในน้ำมัน

ดังนั้นตัวมันเองจึงทำให้ส่วนไขมันต่าง ๆ ที่อยู่ในเลือดจับอยู่กับตัวของมันเอง และละลายอยู่ได้ในเลือด (ซึ่งเป็นน้ำ) ได้อย่างถาวร ขอนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะคงจำได้ว่า การที่เส้นเลือดแดงแข็งตัวได้นั้นเนื่องจากไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดตกตะกอนไปจับอยู่ที่ผนังเส้นเลือด ถ้าหากไขมันและโคเลสเตอรอลในเลือดนั้นสามารถคงสภาพเป็นสารละลายอยู่ได้ ถึงแม้จะมีปริมาณสูงก็ตามโดยไม่ตกตะกอนลงไป การตีบแข็งของเส้นเลือดก็จะไม่เกิดขึ้น ขอนับเป็นข้อมุ่งหวังของการใช้ยานในการป้องกันโรคหัวใจ

ขนาดยาที่ใช้โดยทั่ว ๆ ไปสำหรับเฮลธเรมเซด คือ ๒ เม็ด วันละ ๓ เวลา หลังอาหาร แต่ทั้งนี้ยังมียาอื่น ๆ ประเภทเดียวกันอีก เช่น ลิโพสตาบิล สำหรับผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูงในเลือด และลิโพเวอร์อลสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

๒. ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด สมัยนี้รู้จักว่าเป็นสมัยที่กำลังเห่อโคเลสเตอรอล ในวงสังคมมีการพูดถึงเรื่องระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเสมอ รวมถึงการควบคุมอาหารซึ่งรู้จักกันในนามของ "ไดเอท" ด้วย ความจริงระดับโคเลสเตอรอลในเลือดกับโรคเส้นเลือดแดงตีบแข็งนั้น เกี่ยวข้องกันส่วนเดียวเท่านั้น นั่นก็คือผู้ป่วยโรคหัวใจจำนวนหนึ่งจะมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดปกติ ดังอธิบายไว้แล้วในตอนต้น ๆ

เมื่อเร็ว ๆ นี้ นายแพทย์โอดิเวอร์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจจากอังกฤษ และเป็นประธานคณะกรรมการเรื่องโรคหัวใจขององค์การอนามัยโลก ได้มาแสดงปาฐกถาเรื่องโรคหัวใจที่โรงพยาบาลศิริราช ในข้อที่เกี่ยวกับระดับโคเลสเตอรอลในเลือดนั้น นายแพทย์โอดิเวอร์ได้แสดงให้เห็นว่า ปริมาณโคเลสเตอรอลทั้งหมดที่มีอยู่ในร่างกายนั้น มีอยู่ในเลือดเพียง ๑๐% เท่านั้น ตัวเลขนี้แสดงให้เห็นว่าระดับโคเลสเตอรอลในเลือดนั้น มีใช้ครบชนทบถึงปริมาณในโคเลสเตอรอลในร่างกายเสมอไปประการหนึ่ง

ประการที่สอง ผู้ป่วยที่มีไขมันในเลือดสูงที่เรียกกันในวงการแพทย์ว่า แบบที่ ๕ นั้น มิได้มีไขมันในเลือดสูง

ประการที่สาม มีผู้ป่วยที่มีไขมันในเลือดสูงอยู่ตามแบบ คือแบบที่สาม สี่ และห้า (บางแบบมีไขมันในเลือดสูงด้วย) ซึ่งมีได้เกิดจากการกินอาหาร ไขมัน แต่เกิดจากการกินอาหารจำพวกแป้ง

จากที่ได้กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า การหารระดับไขมันในเลือด แต่อย่างเดียวนั้น หาเป็นการเพียงพอสำหรับการวินิจฉัยโรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งจะไปสู่โรคเส้นเลือดแดงตีบแข็งและโรคหัวใจต่อไป การวินิจฉัยโรคนี้จะต้อง ตรวจหาระดับของสารอีกหลายอย่างในเลือดไปด้วยพร้อม ๆ กัน เช่น ไคโบโปรตีน, ไตรกลีเซอไรด์, และกรดไขมัน เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะช่วยการวินิจฉัยโรคแล้ว ยังช่วยในการรักษาอีกด้วย ควรลดอาหารชนิดใด อาหารไขมันหรืออาหารแป้ง และควรใช้ยาหรือไม่ ยาชนิดใด เป็นต้น

ภาคผนวก

เมื่อเร็ว ๆ นี้ ผู้เขียนได้บังเอิญอ่านวารสารการแพทย์จากอังกฤษฉบับหนึ่ง ซึ่งมีเรื่องเกี่ยวกับเส้นเลือดแดงตีบแข็ง บทความนี้อาจไม่สมบูรณ์ ถ้าไม่เพิ่มเติม เรียงลงไปด้วย บทความนี้เกี่ยวกับการหมดสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย เนื่องจาก อวัยวะเพศไม่แข็งตัว

องศาติของผู้ชายนั้นประกอบไปด้วยเนื้อเยื่อเป็นโพรงเล็ก ๆ อยู่ภายในมาก มายนับแสน ภายในโพรงนั้นจะมีเลือดบรรจุอยู่ การแข็งตัวเกิดขึ้นได้จากมีเลือดกั้น ทางเดินของเลือดนี้ โดยการบังคับจากระบบประสาท เมื่อมีการกระตุ้นทางเพศ หรือการกระตุ้นทางอื่น ๆ เช่น ปวดบั้นสวาระในเด็กชาย เป็นต้น เมื่อมีการกระตุ้น เกิดขึ้น ประสาทจะบังคับให้เส้นซึ่งอยู่ในส่วนเส้นเลือดดำบีบ เมื่อเลือดที่มาจากเส้น

เลือดแดงผ่านเข้าองครชาติ ก็จะไม่ไหลกลับทางเส้นเลือดดำไม่ได้ เลือดจะคงอยู่บริเวณ
องครชาติ ทำให้เกิดการแข็งตัวขึ้น ระบบการไหลเวียนเลือดแบบนี้ ถ้าเสียไปอาจจะ
ทำให้เกิดภาวะสมรรถภาพทางเพศเสื่อม เนื่องจากองครชาติไม่แข็งตัว

ในบุคคลที่มีเส้นเลือดแดงตีบแข็ง โดยเฉพาะเส้นเลือดแดงใหญ่ภายในอุ้ง
เชิงกราน ซึ่งให้แขนงไปหล่อเลี้ยงองครชาติด้วยนั้น ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือด
ในอวัยวะต่าง ๆ ในอุ้งเชิงกรานรวมทั้งองครชาติด้วยเสียไป เกิดมีอาการต่าง ๆ รวมทั้ง
การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศด้วย

ในวารสารฉบับนั้น ^๕ผู้รายงานได้ทดลองทำการผ่าตัดเปลี่ยนเส้นเลือดแดง
ที่ตีบแข็ง โดยใช้เส้นเลือดเทียมใส่แทน ผลปรากฏว่า ผู้ป่วยหลายคน (ไม่ทุกคน)
มีสมรรถภาพทางเพศกลับคืนเหมือนเดิมได้

สรุป

๑. โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ เช่น โรคเส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน,
โรคไต, โรคความดันโลหิตสูง (รวมทั้งการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ) อันเกิด
เนื่องจากเส้นเลือดแดงตีบแข็งนั้น เป็นโรคที่ป้องกันได้
๒. การป้องกัน อาจทำได้โดยระวังเรื่องอาหาร เลิกหรือลดสูบบุหรี่ สุรา
ความเครียดทางอารมณ์ และหมั่นออกกำลังกาย
๓. ในคนปกติ และระวังอาหารไม่ได้อย่างสมบูรณ์ อาจใช้ยาช่วยได้.

โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายจากหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

นายแพทย์ อร่าม ธรรมธัช

ศิริราชพยาบาล

หัวใจเป็นอวัยวะสำคัญที่สุดของร่างกายอันหนึ่ง มีขนาดได้เรียกกันว่าบั้นมือ
ของคน ๆ นั้น อยู่ก่อนไปทางทรวงอกด้านซ้าย หัวใจประกอบด้วยกล้ามเนื้อชนิด
พิเศษ ทำงานบีบและคลายตัวเองโดยอัตโนมัติ ทำหน้าที่คลายบีบนำเลือดนำ
อาหาร ออกซิเจน และส่วนประกอบจำเป็นต่าง ๆ ไหลออกไปตามหลอดเลือด ไป
เลี้ยงเนื้อหนังและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย หัวใจเป็นอวัยวะเดียวของร่างกายที่ทำ
หน้าที่ด้วยความขยันขันแข็งสม่ำเสมอ และทนทานมาก ไม่มีโอกาสได้หยุดพักผ่อน
อย่างแท้จริงเลย โดยจะต้องทำงานอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ระยะก่อนคลอด ภายหลัง
คลอด จนกระทั่งคน ๆ นั้นหมดลมหายใจ ซึ่งอาจกินเวลา ๖๐ ถึง ๘๐ ปี เมื่อคำนวณ
เฉลี่ยว่าหัวใจต้องบีบและคลายตัวเพื่อสูบฉีดเลือดนาทีละ ๗๐ ครั้ง ก็เท่ากับชั่วโมงละ
๔๒๐๐ ครั้ง หรือ ๓๐๐, ๘๐๐ ครั้งใน ๑ วัน ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าหัวใจต้องทำงาน
หนักอย่างน่ามหัศจรรย์เพียงใดจนกว่าคน ๆ นั้นจะตายไป ตัวหัวใจเองก็ต้องได้รับ
ออกซิเจน อาหาร และสิ่งจำเป็น ไปหล่อเลี้ยงเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์อื่น ๆ เช่น
เดียวกับอวัยวะอื่น ๆ เช่นกัน ซึ่งถูกนำมาโดยเลือดทางหลอดเลือดซึ่งแยกแขนงโดย
ตรงจากส่วนโคนหลอดเลือดแดงใหญ่ที่สุดที่ออกจากหัวใจ เรียกชื่อหลอดเลือดที่นำมา
เลี้ยงหัวใจนี้ว่า หลอดเลือดโคโรนารี หรือเรียกง่าย ๆ ว่า หลอดเลือดหัวใจ หลอด
เลือดนี้มีความสำคัญยิ่งต่อการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อหัวใจ หากมีการตีบ หรือมีการ
อุดตันเกิดขึ้น เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ หรือขาดเลือดเลย จะทำให้มีการ
เสื่อมสภาพ หรือเกิดการตายของเซลล์กล้ามเนื้อเป็นส่วน ๆ หากมีบริเวณใหญ่ หรือ

ในบริเวณที่สำคัญมาก ๆ จะทำให้การทำงานไม่สม่ำเสมอ หรือหัวใจวายตายอย่างกะทันหันได้

โรคที่เกิดกับหัวใจมีหลายประเภทด้วยกัน แตกต่างกันตามสมุฏฐาน เช่น ความผิดปกติ หรือความพิการแต่กำเนิด การติดเชื้อหรือโรคแทรกซ้อนร่วมกับการติดเชื้อในวัยเด็ก หรือวัยหนุ่มสาว หรือมีการตีบตันของหลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ ในสหรัฐอเมริกาสำรวจเมื่อปี ๑๙๖๗ ปรากฏว่าสถิติประชากรที่ตายด้วยโรคหัวใจถึง ๓๗% ของสาเหตุการตายทั้งหมด ใน ๓๗% ของโรคหัวใจนี้ ปรากฏว่าโรคหลอดเลือดหัวใจนำมาเป็นอันดับหนึ่ง (ประมาณ ๘๐%) ถัดลงมาได้แก่การอักเสบของเยื่อหุ้มหัวใจหรือกล้ามเนื้อหัวใจหัวใจเสื่อมสลายจากความดันเลือดสูง รูห์มาติกของหัวใจและอื่น ๆ ลดหลั่นกันลงมาตามลำดับ ความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการและทางวัสดุอย่างไม่หยุดยั้ง และการกินคีย์ของประชากรของสหรัฐอเมริกา แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มส่งเสริมให้เกิดโรคหัวใจได้ง่าย เช่น เปรียบเทียบในปี ๑๙๓๗ มีประชากรตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเพียง ๓% เมื่อสำรวจใหม่ในปี ๑๙๖๗ มีเพิ่มขึ้นเกือบ ๓ เท่าตัว คือ ๓๗% ของสาเหตุการตายทั้งหมด และได้ครองสถิติเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งจนกระทั่งปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีความหว่นวิตกกังวลมากก็คือโรคหลอดเลือดหัวใจกำลังมีสถิติสูงขึ้นในประชากรที่มีอายุน้อยลง ๆ เป็นลำดับองค์การอนามัยโรคร่วมกับสมาคมโรคหัวใจแห่งชาติและสถาบันการแพทย์หลายแห่งได้ร่วมกันออกแถลงการณ์ ประชาสัมพันธ์ เน้นให้เห็นถึงอันตรายและความร้ายแรงจากโรคหลอดเลือดหัวใจโดยเฉพาะพร้อมกับสนับสนุน ขอความร่วมมือให้แพทย์ นักวิทยาศาสตร์ และสถาบันการแพทย์หลายแห่ง ทำการค้นคว้าวิจัยเพื่อหาทางยับยั้ง บัองกันและรักษาโรคนี้ให้มีประสิทธิภาพสูงต่อไป

โรคหลอดเลือดหัวใจส่วนใหญ่เกิดจากการเสื่อมสภาพของผนังหลอดเลือด ทำให้ผนังแข็งแรงหนาตัวขึ้นมาและตีบตันในระยะท้าย ๆ เนื่องจากมีสารไขมัน ส่วนใหญ่

เป็นโหนดเตอร์รอดไปแทรกซึมอยู่ในผนังของหลอดเลือด ต่อมาเกิดการแทนที่ด้วยเยื่อใย
ประสาน และธาตุแคลเซียม ผนังหลอดเลือดด้านในจึงหนาตัวและแข็งขึ้น ความยืด
หยุ่น ความทนทานลดลง รูของหลอดเลือดจะตีบเล็กลงทำให้เลือดไหลผ่านไปได้น้อย
ต่อมาอาจจะมีการแข็งตัวของเลือดเป็นลิ่มชนภายในหลอดเลือดที่ตีบลงอีกก็ทำให้
มีการอุดตันขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายเป็นส่วน ๆ ทั่วทั้ง

หากหลอดเลือดหัวใจเพียงแต่ตีบไม่ถึงกับอุดตันทีเดียว ผู้ป่วยอาจมีความ
รู้สึกเจ็บเสียวบริเวณหัวใจเมื่อยืนออกกำลังกายมาก ๆ ตื่นเต้นหรือมีการเปลี่ยนแปลง
ทางอารมณ์อย่างมาก อาการเจ็บเช่นนี้ภาษาทางการแพทย์เรียกว่า "แอนไจนา เพ็ค-
ตอริส" ซึ่งจะปรากฏอาการเจ็บภายใน ๓-๕ นาที จะหายไปโดยเองเมื่อพักผ่อน หรือ
ได้รับยาขยายหลอดเลือดเล็กน้อย อาการเช่นนี้ไม่ทำให้ตาย แต่เป็นสัญญาณเตือน
ให้ทราบว่าเริ่มมีการตีบของหลอดเลือดหัวใจขึ้นแล้ว ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาด
ออกซิเจน จึงเกิดอาการเจ็บบริเวณหัวใจขึ้น

หากมีการตายของกล้ามเนื้อหัวใจจากกรอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ จะมี
อาการเจ็บเสียวบริเวณหัวใจ เช่น แอนไจนา เพ็คตอริส เช่นกัน แต่อาการจะเจ็บ
รุนแรงกว่ามาก และเจ็บอยู่นานกว่า อาจนานเป็นเวลาครึ่งชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง
แม้จะพักอย่างเต็มที่หรือได้รับยาขยายหลอดเลือดก็ตามก็ไม่ทุเลา อาการเจ็บจะลดลง
หรือหายไปได้ต่อเมื่อใช้ยาระงับประสาทจำพวกมอร์ฟีน อาการเจ็บมักแผ่ไปบริเวณ
ไหล่ขวาหรือแขนด้านซ้ายพร้อม ๆ กัน จะรู้สึกหมดแรงลงทันที จากความดัน
เลือดลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว เพราะกำลังสูบฉีดเลือดหัวใจลดลง เป็นเหตุให้สมอง
ได้รับเลือดน้อย จึงเกิดภาวะขาดออกซิเจนของสมอง ผู้ป่วยอาจหมดสติอย่าง
กะทันหันและตายทันที ขนาดและตำแหน่งของบริเวณกล้ามเนื้อตาย เป็นเครื่องบ่ง
ชี้ความรุนแรงของอาการ ผู้ป่วยอาจจะตายอย่างกะทันหัน หรือมีชีวิตอยู่ต่อไปได้
เป็นชั่วโมง เป็นวันหรือเป็นปี ๆ โดยที่บริเวณเนื้อตายจะมีเนื้อเยื่อประสานมาแทนที่

คล้ายแผลเป็นที่เกิดบริเวณแผลที่หายแล้วทั่ว ๆ ไป หากกล้ามเนื้อ ตายไป มาก สมรรถภาพของหัวใจก็จะลดลงไปมาก ในเมื่อหัวใจต้องพยายามทำงานให้ได้เท่าเดิม หรือใกล้เคียงของเดิมเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทั่วไป เป็นเหตุให้หัวใจอ่อนกำลังลง เกิดภาวะเลือดคั่งในปอด ทำให้หายใจลำบาก อาจเกิดโรคแทรกคือปอดอักเสบ สุดท้ายมีอาการหัวใจวายตามมา

แม้กระทั่งเคยฉวยวงการแพทย์ทั่วไปก็ยัง ไม่ทราบถึงกลไกที่แท้จริง ที่ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดหัวใจ ทราบแต่ความบังเอิญหลายประการที่ช่วยส่งเสริม หรือเชื่อว่าน่าจะเป็นต้นเหตุให้เกิดการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดได้ง่าย เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันจำนวนมากทำให้มีระดับไขมันในเลือดสูง แรงดันเลือดสูง ความเครียดในการปฏิบัติงาน ความวิตกกังวล การสูบบุหรี่จัด ความอ้วน การขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ หรือความแปรปรวนทางฮอร์โมนของร่างกาย ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามวัย นอกจากนี้โรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน จะทำให้สถิติของโรคหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้น

เมื่อเกิดการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดหัวใจดังที่กล่าวมาแล้ว การรักษาจะ ได้ผลไม่ดี หรือไม่ได้ผลเลย เพราะไม่ทราบสมมูลฐานของโรค หรือกลไก การเกิดโรค ที่แท้จริง ฉะนั้นการป้องกันไม่ให้เกิดพยาธิสภาพเช่นนี้จึงมีความสำคัญมาก กล่าวโดยย่อดังต่อไปนี้

๑. หลีกเลี่ยงการบริโภคหรือจำกัดอาหารจำพวกที่มีไขมันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีไขมันเลวหรือคอเลสเตอรอลสูงมาก ได้แก่ ไข่แดง ไข่ปลา ตับอ่อน ตับ และอวัยวะเครื่องในสัตว์ต่าง ๆ เป็นต้น

การบริโภคน้ำมันที่ใช้สำหรับปรุงอาหาร ควรเป็นน้ำมันพืชทั่วไป (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) ไม่ควรใช้น้ำมันที่ได้จากสัตว์ เพราะน้ำมันที่ได้จากสัตว์ หรือน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันชนิดอิ่มตัว มีการเปลี่ยนแปลงได้น้อย จึงมีโอกาสสะสมที่ผนังหลอดเลือด

เลือดได้ง่าย ตรงข้ามกับน้ำมันจากพืชมีส่วนประกอบเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว มีการเปลี่ยนแปลงไปได้ง่าย ก่อนที่จะไปค้างอยู่ตามผนังหลอดเลือด

๒. ผู้สูบบุหรี่จัด ต้องพยายามลดการสูบบุหรี่ลง หากเลิกสูบได้เลยยิ่งดี เพราะสารนิโคตินที่เกิดขึ้นจากการเผาไหม้ของบุหรี่ จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดของผู้สูบ มีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดหัวใจหดตัวบีบลง และการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ นอกเหนือจากมะเร็งปอดอีกโรคหนึ่ง บางครั้งมีการหดตัวของหลอดเลือดส่วนปลาย ๆ ของร่างกาย เช่น นิ้ว แขน หรือขา เกิดการตายของบริเวณดังกล่าวได้ ผู้สูบบุหรี่จัดหลายรายมักมีระดับไขมันในเลือดสูง เชื่อว่าคงเป็นผลของความเครียดทางประสาทที่ตึงเครียดอยู่กับภาระงาน หรือสิ่งอื่นเป็นส่วนช่วยให้สูบบุหรี่จัดขึ้น

๓. พยายามหลีกเลี่ยงความกังวลใจ หรือความตึงเครียดทางประสาท รวมทั้งความโกรธ ความโลภ การตึงเครียด หรืออารมณ์ร้อนรุนแรงลง อารมณ์ที่กลัดกลุ้มเป็นเหตุให้ต่อมเหนือไตหลั่งฮอโมนออกมามาก หากเป็นอยู่ช้านานก็มีผลทำให้ระดับไขมันในเลือดสูงได้ ฉะนั้นจึงพบบ่อย ๆ ว่าโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ต่าง ๆ พบได้มากในบุคคลที่เป็นนักบริหารงานหรือผู้จัดการ ซึ่งจะต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน และปกครองผู้อยู่ใต้บังคับบัญชามากมาย อาจใช้ชื่อเรียกรวม ๆ ว่าเป็น "โรคนักบริหาร หรือโรคผู้จัดการ"

๔. พยายามออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ ๆ เช่น นักกีฬา คนงานที่มอซัพแบกหามหรือเดินไปมาอยู่เสมอ ๆ มีโอกาสเกิดโรคหัวใจน้อยมาก ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายเสมอ ๆ จะช่วยให้การเผาผลาญน้ำตาลและไขมันมากขึ้น การสะสมของไขมันในเลือดและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง นอกจากนั้นยังมีผลโดยตรงต่อกล้ามเนื้อหัวใจ และหลอดเลือดให้มีประสิทธิภาพการสูบฉีดดีขึ้น โอกาสเสื่อมสลายจึงเกิดได้โดยยาก

๕. คนที่มีความดันเลือดสูง จะต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพื่อจะได้รับการรักษามีให้ความดันสูงมากยิ่งขึ้น เพราะโอกาสที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจร่วมจะมีได้มาก เชื่อว่าภาวะทั้งสองนี้เกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายชนิดซึ่งช่วยส่งเสริมกันและกันไปในตัว สถิติตัวเลขแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีความดันเลือดสูงเกิน ๑๖๐ ม.ม. ปรอท มีโอกาสเกิดโรคหัวใจได้บ่อยกว่าผู้ที่มีความดันเลือดในระดับปกติ ๑๒๐ ม.ม. ปรอท ถึง ๔ เท่าตัว

๖. คนที่อ้วน ต้องพยายามลดน้ำหนักตัวโดยจำกัดอาหารและหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีไขมันมาก ไขมันออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ จะช่วยให้ระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดลดลงได้ คนอ้วนหลายคนมีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเบาหวานได้ง่าย

๗. สภาพภายหลังผู้ป่วยที่เกิดภาวะตายของกล้ามเนื้อหัวใจจากโรคหลอดเลือดหัวใจแล้ว ควรติดต่อแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำในการปฏิบัติตน และออกกำลังให้เหมาะสมกับสมรรถภาพของหัวใจที่เหลืออยู่ และตรวจสอบเป็นประจำ จะทำให้การฟื้นฟูสภาพของโรคหัวใจดีขึ้นอย่างมาก สามารถประกอบภาระกิจได้ตามปกติ แม้จะไม่หนักเท่าเดิม ที่สำคัญที่สุดคือ ทำให้ผู้ป่วยมีใจอารมณ์แจ่มใส มีใช้ลักษณะ สดุดหตุใจ หวาดกลัว นอนรอนความตายอยู่ทุกเมื่อเชงวัน

สรุปแล้ว โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายจากหลอดเลือดตีบหรืออุดตัน สามารถป้องกันได้.

เบญจเคารพ

ไหว้กราบบูชา วันสองเวลา อย่างน้อยควรทำ กราบครึ่งห้าหน เป็นกิจประจำ
ทำจนแม่นยำ นำให้สุขศรี

หนึ่งกราบพระพุทธ ด้วยจิตบริสุทธิ์ ระลึกเห็นความดี แล้วกราบพระธรรม
ระลึกคุณที่มี ให้จิตตเปรมปรีดิ์ นับถือจริงใจ

แล้วกราบพระสงฆ์ สววกพหลองค์ ด้วยจิตเลื่อมใส เห็นคุณของท่าน
ดีชอบเพียงไร น้อมมากายใน เต็มใจตนเอง

ชนกชนนี ผู้บพการี รวมทั้งสองคน กราบทนต์ ด้วยจิตตั้งนฤมล ตริตรอง
เห็นผล

๘. ททานอุปการ

แล้วประมอดความดี ทบรวตามิ ในครูอาจารย์ ผู้ใหญ่และกษัตริย์ ทรงคุณ
มโฬพาร น้อมจิตตกราบกราน เป็นทศรบท

ลำดับแต่นั้น อธิษฐานบากบั่น ด้วยใจแกล้วกล้า คิดคະนึ่งกิจการ ตาม
วันเวลา หาช่องแสวงหา ผลประโยชน์ประจำวัน

กับคิดรักษา ทรัพย์สินนานา ด้วยอุมือองคณ ออย่าให้จ่ายมาก แต่รูแบ่งปัน
เลิกการพนัน คบหากคนดี

รักษาความสัตย์ ตั้งจิตตวรต บำเพ็ญขันต เว้นบาปอกุศล เป็นคนอารี รู
สมานไมตรี กับคนใกล้ไกล

คิดเชื่อเรื่องกรรม คือ การททำ ด้วยกาย-ปาก-ใจ ทำได้ดี ไม่เลือก
ใครใคร ทำชั่วครึ่งไหน ผลชั่วตามสนอง

คิดได้ทำได้ ตามข้อกล่าวไว้ พร้อมด้วยตริตรอง จักมีเกษมสุข โกลทุกข์หม่น
หมอง เป็นคนควรดอง ทำตลอดต้วตาย.

อนุสรณ์ปาฐุ

อิ ติ บี ไส ภ ค วา	แม่เพราะอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้า
อะ อรหิ (อะ ระ หัง)	เป็นพระอรหันต์
สัง สมมา สมพุทโ	เป็นผู้ตรัสรู้ถูกต้องแล้ว
วิ วิชชา จรณสมปนโน	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณ
สุ สุขโต	เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว
โล โลกวิทู	เป็นผู้รู้แจ้งโลก
ปุ อนุตตโร ปุริสทมसारถิ	เป็นสารถิแห่งบรมพงษังได้ ไม่มีผู้อื่นยิ่งไปกว่า
สะ สัตตา เทว มนุสสานิ	เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
พุ พุทโ	เป็นผู้ตื่นแล้ว เป็นผู้เบิกบานแล้ว
ภะ ภควาติ	เป็นผู้มีโชคชนะแล้ว
จงหัตถ์ทองอย่างย่อ อะ. สัง. วิ. ต. ไส. ปุ. สะ. พุ. ภะ	ให้เคย
สวากขาโต ภควาตา อัมโม	พระธรรม คือ ศาสนา อันพระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงไว้ดีแล้ว
สนทัญญูสิโก	อันผู้ใดบรรลจะพึงเห็นเอง
อกาลิโก	ไม่ประกอบด้วยกาล คือจะปฏิบัติธรรมเมื่อใดก็ได้
เอหิปลสุสิโก	ควรเรียกให้มาดูได้
โอปนยิโก	ควรน้อมเข้ามา
ปัจจุตต เวทิตัพโพ วิญญูหิติ	อันวิญญูพึงรู้เฉพาะตนขณะนั้น
สุปฏิปนโน ภควโต สาวกสงโ	หมู่พระสงฆ์ผู้เชิดฟ้ง ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว
อุสุปฏิปนโน ภควโต สาวกสงโ	หมู่พระสงฆ์ผู้เชิดฟ้ง ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติตรง

ญาญปฏิปันโน ภคฺวโต สวากฺสงฺโฆ ^{๕๑}หมู่พระสงฆ์ ^{๕๒}เชอพัง ^{๕๓}ของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็น ^{๕๔}ผู้ปฏิบัติเป็นธรรม

สามีจิปฏิปันโน ภคฺวโต สวากฺสงฺโฆ ^{๕๕}หมู่พระสงฆ์ ^{๕๖}เชอพัง ^{๕๗}ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ^{๕๘}เป็นผู้ปฏิบัติสมควร

ยทิท ^{๕๙}นคธโคร

จตุตฺตารี ปริตฺตยฺคานี ^{๖๐}คู้แห่งบรุษ ๔

อฏฺฐสิ ปริตฺตปฺคคฺคา ^{๖๑}บรุษบุคคล ๘

เฮตฺ ภคฺวโต สวากฺสงฺโฆ ^{๖๒}หมู่พระสงฆ์ ^{๖๓}เชอพัง ^{๖๔}ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย ^{๖๕}เป็นผู้ควรแก่การควนับ

ปาหุเนยโย ^{๖๖}เป็นผู้ควรแก่การตอกรับ

ทกฺขิเนยโย ^{๖๗}เป็นผู้ควรแก่การทำบุญ

อณฺุชฺฉิกรณียโย ^{๖๘}เป็นผู้ควรแก่การทำอณฺุชฺฉิ (ประนมมือไหว้)

อนฺุตฺตริ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกฺสุตฺตํ ^{๖๙}เป็นนามบุญของโลก ^{๗๐}ไม่มนามบุญอื่นยิ่งกว่าฉะนแล



มงคลคาถา

- ๑. อเสนา จ พาลานํ การไม่คบพาด ผู้ที่กระานประโยชน์ผู้อื่น ๑
- ๒. บณฺฑิตา นนฺดู จ เสวนา การคบบัณฑิต ผู้ดำเนินประโยชน์ด้วยปัญญา ๑
- ๓. ปุชฺชา จ ปุชฺชนียานํ การบูชาท่านผู้ควรบูชา ๑
- ๔. ปฏฺฐิรूपเทสวา โสจ การอยู่ในประเทศที่เหมาะสม ๑
- ๕. ปุพฺเพจกตปฺนญฺจตา ความมีบุญอันทำไว้ก่อน ๑
- ๖. อตฺตสมฺมาปณฺธิจ การตั้งตนไว้ชอบ ๑
- ๗. พาหุสจฺจณฺจสิปฺปญฺจ การศึกษาตบฟังมาก ศิลปศาสตร์ ๑
- ๘. วินโยจฺจสุตฺถิกฺขิตโต วินัยอันศึกษาดีแล้ว ๑
- ๙. สุภาสิตา จ ยาวาจา วาจาอันกล่าวดีแล้ว ๑
- ๑๐. มาตา ปิตุ อปฏฺฐานํ การบำรุงรับใช้มารดาบิดา ๑
- ๑๑. ปุตฺตทวารุสฺสจฺจโท การสงเคราะห์เลี้ยงดูบุตรและภรรยา ๑
- ๑๒. ธนา กุลา จ กมฺมมตฺนฺตา การวางใจไม่อาภุจรวงศ์ ๑
- ๑๓. พานนฺดู จ ชมฺมจวิยวจ การให้ การสอน ความประพฤติธรรม ๑
- ๑๔. ญาตกา นนฺดู จ สงฺคโท การสงเคราะห์ช่วยเหลือญาติ ๑
- ๑๕. ธนจฺจชานิกมฺมานิ กรรมทั้งหลายไม่มีโทษ ๑
- ๑๖. อารตีจิริติ ปา ปา การงดเว้นห่างไกลจากบาป ๑
- ๑๗. มชฺชปา นา จ สญฺญโม การสำรวมจากการดื่มน้ำเมา ๑
- ๑๘. อปฺปมาโท จ ธมฺเมสุ ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย ๑
- ๑๙. คารโว จ นิวาโตจ ความเคารพหนักแน่น ความไม่ ทะนงตัว ๑
- ๒๐. สนฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺต ความพอใจในกรรมของตน ความรู้จักคุณที่ท่านได้ทำไว้ ๑

- ๒๑. กา เณ อ ม ม ส ส ว นั การฟังธรรมโดยกาล ๑
- ๒๒. ข น ตี จ ไส ว จ ส ส ตา ความอดทน อดกลั้น ^๕ ความว่าง่ายสอนง่าย ๑
- ๒๓. ส ม ณา น ญ จ ท ส ส นั การพบเห็นสมณะผู้สงบ ๑
- ๒๔. กา เณ อ ม ส ก ก ณา การสนทนาธรรมโดยกาล ๑
- ๒๕. ต โม จ พ ร ห ม จ วิ ย ญ จ ความเพียรเผากิเลส ^๕ ความประพฤติอย่าง

พรหม ๑

- ๒๖. อ วิ ย ส จ าน ท ส ส นั ความเห็นอริยสัจทั้งหลาย ๑
- ๒๗. นิ พ พาน ส จ ติ ก วิ ย ร จ การทำพระนิพพานให้แจ้ง ๑
- ๒๘. มุ ญ ฐ ส ส โลก อ ม เม ทิ เมื่อถูกโลกธรรมครอบงำแล้ว
- จิต ตั ย ส ส น ก ม ป ตี จิตตัวย่อมไม่ท้อแท้ ๑
- ๒๙. อ ไส กั วิ ร ชั เข มั ไม่มีโรค ไม่ท้อแท้หมอง เกษมปลอดภัยไปวัง ๑
- ๓๐. เอ ต ม ม ง ค ล มุ ต ต มั แต่ละประการเป็นมงคลอย่างสูงสุด
- ๓๑. เอ ตา ทิ สานิ ก ตุ ต วา น เทวดาและมนุษย์กระทำมงคลทั้งหลายเช่นนี้
- แล้ว
- ๓๒. ส พ พ ตุ ถ ม ป รา ช ตา เป็นผู้ ไม่พ่ายแพ้ในทั้งปวง ^๕ ย่อมถึงสวัสดิ
- ในทั้งปวง
- ๓๓. ต นุ เต ส ม ง ค ล มุ ต ต ม นุ ตี นักเป็นมงคลอย่างสูงสุดของเทวดาและ
- มนุษย์เหล่านั้นณะนแด.-

เกิด แก่ เจ็บ ตาย

คำภาวนาเวลาไปเยี่ยมศพ

อะ วุ สั สัง มะ ยา ม วิ ตัพ พัง เราจะต้อตตายอย่างนแน

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

อิ ทัง มะ ตะ กะ ตะ วิ นัง อู ทะ กัง วิ ยะ สิณฺญ จิ ตัง อะ โห สิ กัม มัง.

ขอศพจงให้ะโหสิกรรมเหมือนน้ำที่ข้าพเจ้ารดนแล้วเกิด

คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพให้บังสุกุล

นา มะ รู บัง อะ นิจ จัง นา มะ รู บัง ทก ชัง นา มะ รู บัง อนัตตา

นาม. รูป. ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

คำภาวนาเวลาเผาศพ

อะ ยัม ปิ โข เม กา โย เอะ กัง ภา วิ เอะ อัง อม โม เอะ อัง อะ นะ ตี โด

กายของเรานี้ ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มีอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้น

ความเป็นอย่างนี้ไปได้

คำอวยพรคู่สมรสเวลาหลงน้ำ

อิ ทัง อู ทะ กัง วิ ยะ สัง ตักฺขิ สุวา อะ เท ชชา โห ตะ

ขอให้เธอทั้งสอง จงปรองดอง สัมผัสความกัน ไม่แตกแยกกันเหมือนสายน่านเกิด.

คำภาวนาเวลาเวียนเทียนทำขวัญ

โห ตู เต ชะ ยะ มัง ตะ ลัง ขอชัยชนะและมงคลจงมีแก่ท่าน

อีกอย่างก็ได้

ทึ ขา ยุ โภ สุ ขิ โห ตู อะ โร โค นิ รุ บัท ทะ โว

ขอท่านจงมีอายุยืนยาวนาน มีความสุข ไม่มีโรค ปราศจากอุปัทวอันตราย.

คำถวายข้าวเวลาใส่บาตร (จ่านะโม ๓ จบ)

อิ ทัง ทา นัง สี ตะ ฉัน ทา ที นัง นิ ยา เท มิ สฺส ทิ นัง อะ ตะ เม ทา นัง ธา

ตะ อะ คะ ยา อะ ทัง โห ตู นะ โม ธา ยุ ฉัน โน สฺส ชัง พะ ลัง.



หอสมุดแห่งชาติจังหวัดภูเก็ต
สาขางวดเจริญสมณกิจ

คติธรรมคำขวัญ

เมื่อท่านหัวเราะ
แต่เมื่อท่านร้องไห้
ความเกรงใจ
ความสงสาร
ความเชื่อง่าย

โลกทั้งหมดยกพลอยหัวเราะกับท่านด้วย.
ท่านต้องร้องไห้คนเดียว
ทำให้เสียงาน
ทำให้วอดวาย
ทำให้เกิดทุกข์

จงสร้างกรรมทำดีอย่ามั่ว

ไม่นานนักก็จะตายกลายเป็นผี

คงเหลือแต่กรรมชั่วและกรรมดี

อกยกศกคตบงมีไม่จริง.

อนัยศกคตชอเสียงเพียงความฝัน

ทรงรูปโฉมโนมพรรณคนบุปผา

แมชวิตคคทหมายเหมอนสายนา

อนิจจาโฉมจรงกาล.

ผู้ใดล้มตัวจะหลงทาง ผู้ใดหลงทางจะหลงตาย ผู้ใดหลงตายจะไปสู่อบายภูมิ.

ยามจนใครจะว่าเราดี ยามมั่งมีใครจะว่าเราชั่ว

ยากจนอนาถา อยู่ในพรวนก็ไม่มีใครทัก ยามรวยเงินตรา อยู่ในบ่อก็มีคนรู้จัก

อยู่คนเดียวต้องระวังความคิด ถ้าพบมิตรต้องระวังปาก หากกลัวจนยากก็อย่าเป็นคน

โหดวด คนชอบโหดวดเป็นลักษณะของคนมึน.

คนที่ชอบขบขุดดี เป็นลักษณะของคนโง่เขลา.

โต ๆ ในโลกล้วนอนิจจัง มันบ่แน่สักอย่างตอกนาย ลาก-ยศ-อำนาจ-ความ
สรรเสริญ ความสุข-ความเลื่อมลาภ-ยศ เลื่อมอำนาจ-นินทา-ทุกข์ ความมี ความ
จน ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งอนิจจัง นับแต่เราเกิดมาจนถึงปัจจุบันนี้ และมีชีวิต
อยู่ต่อไปอีกในอนาคต ชีวิตของมวลมนุษย์ทุก ๆ ชีวิตย่อมหมุนเวียนเปลี่ยนไปหลาย
แบบหลายอย่าง ประเดี๋ยวสุข ประเดี๋ยวทุกข์ ประเดี๋ยวจน มีคนสรรเสริญ มีคน
นินทา หรือกลั่นแกล้งนานาประการ สิ่งทั้งหลายมานไม่เคยปรากฏว่า สิ่งใดถาวร
คงทนอยู่ตลอดไปเลย และในที่สุดทุก ๆ ชีวิตของมวลมนุษย์ สัตว์. วัตถุ. และ
พฤกษชาติ นับวันต่างก็หมุนเวียนไปสู่จุดสุดท้ายตัวเหมือนกันหมด คงอยู่แต่กรรมดี
และกรรมชั่วของแต่ละคนเท่านั้น.

