

# ทำอย่างไรจะช่วยให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ เผชิญกับภาวะเครียด ที่ได้รับจากการผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือด?

ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ\*

**บทคัดย่อ:** โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทยและหลายๆ ประเทศทั่วโลก ผู้ป่วยจะต้องเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดมากมาย ทั้งอาการที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดหมาย การตรวจวินิจฉัยและการรักษาที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อเนื่อง แม้ว่าการผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจจะถือเป็นมาตรฐานขั้นสูงในการรักษาผู้ป่วย แต่ก็เป็นการรักษาที่คุกคามต่อร่างกาย ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดขึ้นกับผู้ป่วย ภาวะเครียดนี้มีผลทำลายระบบต่างๆ ของร่างกายทำให้เร่งกระบวนการเกิดการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ ขัดขวางกระบวนการหาย เพิ่มความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และยังทำให้ผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ พยาบาลสามารถที่จะช่วยให้ผู้ป่วยเผชิญกับภาวะเครียดได้ใน 2 ประการ ประการแรก คือการมุ่งแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วยการประเมินปัญหา และช่วยผู้ป่วยในการแก้ปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่ของผู้ป่วยแก้ไขได้เพียงให้ข้อมูลที่ตรงกับความต้องการของผู้ป่วย ประการที่สอง คือการมุ่งจัดการกับอารมณ์ เพื่อที่จะให้ผู้ป่วยมีอารมณ์ที่ดีขึ้น การสอนผู้ป่วยถึงวิธีการที่จะลดผลกระทบทางกายที่เกิดจากความเครียด โดยใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ การบริหารการหายใจ ไบโอฟีดแบค การผ่อนคลายแบบโพเกรสสิฟ และการจินตนาการ จะสามารถลดความเครียดได้

**คำสำคัญ :** โรคหลอดเลือดหัวใจ การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ ความเครียดและการเผชิญปัญหา

**Abstract:** Coronary heart disease (CHD) is a major health problem in Thailand and other countries worldwide. Patients with CHD are confronted with many stressful experiences including unexpected symptoms, invasive diagnostic procedures and treatments. In particular, coronary artery bypass graft (CABG) surgery, even though a gold standard of treatment, is a threatening experience with multiple stress provoking components which elicit a stress response in patients. The stress response exerts generalized wear and tear on many body systems which speed the process of atherosclerosis, decrease healing process, increase muscle tension, and makes a person more susceptible to infection. Nurses can help these patients cope with stress in two ways. The first is problem-focused, which involves assessing the specific problem and helping the patient to solve that problem. Often these problems can be ameliorated when the patient is given information relating to these problems. The other way is emotion - focused and is aimed at ameliorating the negative emotions associated with a specific problem. Teaching patients how to reduce the physical impact of stress on the body by methods such as deep breathing, biofeedback, progressive muscle relaxation (PMR) and guide imagery can be critical ways to reduce stress.

**Keywords:** Coronary heart disease (CHD), coronary artery bypass graft (CABG) surgery, stress and coping

\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 ภาควิชาการพยาบาล อายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล