

ไขปริศนา นักกีฬา “วูบ”

Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ช่วงปี 2547 เป็นต้นมา หลายท่านคงเคยได้ยินข่าวนักกีฬาหมดสติระหว่างแข่งขัน และหลายรายแพทย์ไม่สามารถช่วยชีวิตไว้ได้ นั่นจึงเป็นจุดเริ่มต้นให้วงการแพทย์ทั่วโลกหันมาศึกษา และให้ความสำคัญกับการป้องกันเหตุการณ์ไม่คาดฝันเช่นนี้ เหตุการณ์แบบนี้เกิดจากอะไร การป้องกันหละมีมั้ย งานนี้มีผู้เชี่ยวชาญ คือ ศ.คลินิก นพ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ หัวหน้า ภา.ศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด และ รศ.นพ.ประดิษฐ์ ปัญจวีณิน หัวหน้าสาขาวิชาหทัยวิทยา ภา.อายุรศาสตร์ มาร่วมไขปริศนาคาใจเรื่องนี้ ติดตามพร้อมกันค่ะ

คุณหมอประดิษฐ์ : “กีฬาไม่ใช่สาเหตุของการเสียชีวิต” แต่จากกรณีการเสียชีวิตของนักกีฬาระหว่างการแข่งขันที่เราได้ยินข่าวหลายต่อหลายครั้งในขณะนี้ กว่าร้อยละ 85 มีสาเหตุมาจากโรคหัวใจที่ซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งจากข้อมูลทางการแพทย์ในต่างประเทศที่ได้มีการเก็บสถิติโรคหัวใจซ่อนเร้นในนักกีฬา โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ อายุ 35 ปีขึ้นไป และ ไม่เกิน 35 ปี แต่ที่พบบ่อยเป็นพิเศษ คือ กลุ่มอายุไม่เกิน 35 ปี เพราะเป็นช่วงอายุของนักกีฬาอาชีพส่วนใหญ่

โรคหัวใจซ่อนเร้นส่วนมากเป็นแต่กำเนิด และยังหาสาเหตุไม่ได้ โรคที่พบเป็นสาเหตุบ่อยคือ โรคกล้ามเนื้อหัวใจหนา (พบบ่อยถึงร้อยละ 39) รองลงมา คือ โรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจผิดปกติ (ร้อยละ 19) ที่เหลือก็จะเป็นโรคอื่น ๆ เช่น ลิ้นหัวใจผิดปกติ การเหนี่ยวนำไฟฟ้าในหัวใจผิดปกติ และ มาร์แฟนซินโดรม ซึ่งการตรวจร่างกายและการสืบค้นเบื้องต้นด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตรวจเอ็กซเรย์ปอดและหัวใจ รวมทั้งการตรวจคลื่นเสียงสะท้อนหัวใจ จะสามารถตรวจพบความผิดปกติเหล่านี้ได้เป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้ นักกีฬาจึงควรได้รับการตรวจสุขภาพโดยละเอียดร่วมกับการสืบค้นประวัติสุขภาพเบื้องต้น (ในกรณีที่พบความผิดปกติจากประวัติและการตรวจร่างกายก่อนจะเริ่มต้นเป็นนักกีฬา) แต่เพื่อความปลอดภัยนักกีฬาทุกคนควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

คุณหมอธีรวัฒน์ : ต่อข้อสงสัยที่ว่า เหตุใดนักกีฬาที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าคนปกติทั่ว ๆ ไปถึงเกิดอาการ “วูบ” บางรายถึงขั้นเสียชีวิตระหว่างการแข่งขันหรือซ้อมกีฬา นั่นเพราะนักกีฬาส่วนใหญ่จะถูกฝึกฝนร่างกายจนแข็งแรง ไม่เหน็ดเหนื่อย และทนอาการใจสั่นได้ จนบางครั้งไม่รู้ตัวเองว่าร่างกายเริ่มจะไม่ไหว ยิ่งในรายที่เป็นโรคหัวใจซ่อนเร้นยิ่งอันตราย เพราะหากอาการกำเริบกะทันหันโอกาสที่จะเสียชีวิตทันทีก็เป็นไปได้สูง จากประสบการณ์ที่คลุกคลีในแวดวงกีฬา

มากกว่า 25 ปี สิ่งที่พบบ่อย ๆ คือ นักกีฬาส่วนใหญ่แม้จะเริ่มรู้ถึงความผิดปกติในร่างกายตนเอง แต่ก็ไม่บอกโค้ชหรือแพทย์สนาม เพราะกลัวว่าจะพลาดการแข่งขัน

คุณหมอประดิษฐ์ : ในพวกนักกีฬาบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซึ่งมักเป็นนักกีฬาที่ต้องอาศัยความสูงเป็นเกณฑ์นั้นจะพบว่ามักมีกลุ่มโรคกลุ่มหนึ่งที่เรียกว่า “มาร์ฟานซินโดรม” ซึ่งจะมีโครงสร้างร่างกายผอมสูง มีความผิดปกติของกระดูกและเนื้อเยื่อ รวมไปถึงเส้นเลือดใหญ่และลิ้นหัวใจผิดปกติ ฉะนั้นเวลาที่ออกแรงหนักมาก ๆ เส้นเลือดใหญ่อาจพองจนฉีกขาด ทำให้ถึงแก่ชีวิตได้เช่นกัน แต่อย่าเพิ่งกลัวไปนะครับ เพราะเรามีวิธีป้องกันง่าย ๆ เพียงก่อนที่คุณจะตัดสินใจเล่นกีฬาหนัก ๆ สักประเภท ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คร่างกายให้แน่ใจก่อน แต่ถ้าไม่พบอะไรก็อย่าเพิ่งชะล่าใจ ควรหมั่นสังเกตตนเองตนเองว่าเหนื่อยง่าย ใจสั่น เจ็บหน้าอก หรือมีความผิดปกติอย่างอื่นหรือไม่ อย่างไรก็ตาม อาการดังกล่าวไม่ใช่ว่าต้องเกิดจากโรคหัวใจซ่อนเร้นเพียงอย่างเดียว บางทีอาจจะมีปัจจัยของโรคอื่นร่วมด้วยก็ได้

คุณหมอธีรวัฒน์ : การป้องกันที่ดีที่สุดนอกจากอยู่ที่ตัวนักกีฬาที่ควรหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายแล้ว อีกส่วนที่มีความสำคัญไม่แพ้กัน คือ การเตรียมพร้อมทางการแพทย์ในสนามแข่งขัน อย่างน้อยควรมีผู้มีความรู้ในการทำซีพีอาร์ (การช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น) ยิ่งถ้าโค้ชหรือเพื่อนในทีมนักกีฬาสามารถทำได้ก็ยิ่งดีเข้าไปใหญ่ เพราะคนที่เกิดอาการวูบ เลือดจะไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้ หากได้รับการปฐมพยาบาลซ้ำ อย่างดีก็ได้แค่รักษาชีวิตไว้และเป็นเจ้าหญิงหรือเจ้าชายนิทราไปตลอดชีวิต บางคนโชคร้ายต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควร