



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PRIN NAKHON SI ANUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : เชิญชวนประชาชนกรุงเทพฯ...ดูแลสุขภาพหัวใจห่างไกลโรค

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกล่าวว่า สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) ได้กำหนดวันที่ ๒๙ กันยายน ของทุกปี เป็นวันรณรงค์หัวใจโลก (World Heart Day) เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้ตระหนักถึงภัยอันตรายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเพื่อการมีสุขภาพหัวใจที่ดี โรคหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี มีผลมาจากวิถีชีวิตของคนไทยที่เปลี่ยนไป เช่น จากการรับประทานที่มากเกินไป ไม่สมดุลกับการออกกำลังกาย รับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม รับประทานผักผลไม้ไม่พอ ใช้เครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น ไม่ได้ออกกำลังกาย มีความเครียด และพักผ่อนไม่เพียงพอ ประกอบกับการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังละเลยการตรวจสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และส่งผลให้คนเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดกันมากขึ้น ก่อนวัยอันควร

ซึ่งจากความเชื่อเดิมที่ว่า กลุ่มประชากรเพศชายและผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด แต่ความจริงกลับพบว่า โรคหัวใจและหลอดเลือด สามารถเป็นได้ก่อนวัยอันควร และเป็นได้ในทุกวัยและทุกกลุ่มประชากร รวมถึงผู้หญิงและเด็กด้วย ผู้หญิงเป็นโรคได้เท่าๆ กับผู้ชาย ปัจจุบันพบว่า โรคหัวใจ เป็นสาเหตุการตาย ๑ ใน ๓ ของผู้หญิงในแต่ละปี ในเด็กโรคหัวใจและหลอดเลือดสามารถเป็นได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนคลอด โดยในแต่ละปีจะมีจำนวนทารกแรกเกิด ๑ ล้านคนทั่วโลก เป็นโรคหัวใจพิการตั้งแต่กำเนิด

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า ทุกคนสามารถร่วมมือกันป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้ **เลือกรับประทานอาหารสุขภาพที่ดีต่อหัวใจ** ซึ่งอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่สาเหตุของการเสียชีวิต ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ ซึ่งพบมากใน ครีมเทียม เนยเทียม ขนมปังกรอบ (crackers) ขนมท็อฟฟี่ ขนมปังปิ้ง คุกกี้ ขนมสำเร็จรูป อาหารทอด สลัดน้ำข้น ฯลฯ โดยน้ำตาลและเกลือจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ควรจำกัดการเติมเกลือน้อยกว่า ๕ กรัม หรือ ๑ ช้อนชาต่อวัน **การมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย** การไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นสาเหตุของการตาย ร้อยละ ๖ ของประชากรทั่วโลก เช่นเดียวกับโรคอ้วน เบาหวาน และการขาดกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กทำให้เป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นได้เท่ากับในผู้ใหญ่ การออกกำลังกายในระดับปานกลาง เป็นเวลา ๓๐ นาที ๕ วัน ใน ๑ สัปดาห์ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้ **หยุดการสูบบุหรี่** ๑ ใน ๒ ของผู้ที่สูบบุหรี่ จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ซึ่งการหยุดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่มือสอง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้ และสิ่งสำคัญคือการหมั่นตรวจเช็คสุขภาพหัวใจอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำไปวางแผนปรับปรุงสุขภาพของหัวใจของตนเองให้ดีขึ้นได้