



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



หมอให้ปรับพฤติกรรมหนีโรคความดันโลหิตสูง

นพ.ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดี กรมการแพทย์ เปิดเผยว่า วันที่ 17 พ.ค. ของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก องค์การอนามัยโลกได้ขนานนามโรคความดันโลหิตสูงเอาไว้ว่า คือ “ฆาตกรเงียบ” เพราะโรคความดันโลหิตสูงสามารถทำลายสุขภาพร่างกายและคร่าชีวิตของผู้คนทั่วโลกเป็นจำนวนมาก เมื่อความดันเลือดในร่างกายสูงจัดไปสู่หัวใจสูงกว่าปกติ เบื้องต้นจะไม่มีอาการของโรค กว่าผู้ป่วยจะรู้ตัว ระดับความดันในเลือดก็สูงจนเกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรง ไม่ว่าจะเป็นโรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน เส้นเลือดในสมองตีบ แดก ตัน ไตวาย จอประสาทตาเสื่อม เป็นต้น

นพ.เคย์ เผ่าภูมิ หน่วยโรคหัวใจ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ รพ.ราชวิถี กล่าวว่า การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตดังนี้



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

นพ.เคย์ เผ่าภูมิ หน่วยโรคหัวใจ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ รพ.ราชวิถี กล่าวว่า การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตดังนี้

1. จำกัดปริมาณเกลือและโซเดียมในอาหาร ที่เหมาะสมคือ ไม่เกินวันละ 2 กรัม
- 2.งดสูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่ และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยให้มีความดัชนีมวลกายตั้งแต่ 18.5-22.9 กก./ตร.ม. และมีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานสำหรับคนไทย คือผู้ชายไม่เกิน 90 ซม. (36 นิ้ว) และสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 80 ซม. (32 นิ้ว)
- 4.เพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน
- 5.พักผ่อนให้เพียงพอ
- 6.วัดความดันโลหิตเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง.

อ่าน "**คอลัมน์หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ**" ทั้งหมดที่นี่



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

แพทย์ศิริราชแนะวิธีเบาหวานอยู่ในระยะสงบ ตอบข้อสงสัยผู้ป่วยทำ IF ได้ไหม

แพทย์ศิริราช จัดอบรมออนไลน์ "ลดเวลา ลดคาร์บ ปราบเบาหวาน" ไขข้อข้องใจผู้ป่วยเบาหวานทำ IF ได้ไหม ทำอย่างไรให้โรคเบาหวานอยู่ในระยะสงบ พร้อมเตือน! ยารักษาเบาหวานบางชนิด ไม่ควรใช้ร่วมกับการอดอาหาร

เมื่อวันที่ 27 พ.ค. 2567 ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ร่วมกับ ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อนเบาหวานศิริราช ชมรมเพื่อเด็กและวัยรุ่นเบาหวาน กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน จัดอบรมออนไลน์ หัวข้อ "ลดเวลา ลดคาร์บ ปราบเบาหวาน"

ผู้ป่วยเบาหวานควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำ IF

ผศ.นพ.พรพจน์ เปรมโยธิน ภาควิชาอายุรศาสตร์ สาขาวิชาโภชนาการคลินิก กล่าวว่า คาร์โบไฮเดรตหรือคาร์บ จะมีหลัก ๆ ด้วยกัน 3 กลุ่ม ได้แก่ 1.กลุ่มแป้ง ข้าว ขนม หรือเส้นก๋วยเตี๋ยว 2.กลุ่มผักและผลไม้ 3.กลุ่มผลิตภัณฑ์นม ดังนั้น อาหารหลายชนิดมีองค์ประกอบเป็นคาร์โบไฮเดรต ในผู้ป่วยเบาหวานจึงจำเป็นต้องจำกัดการรับประทานคาร์บให้เหมาะสมในแต่ละมื้ออาหาร หากไม่ทานคาร์บเลย อาจส่งผลให้น้ำตาลตก โดยเฉพาะผู้ที่เข้าในการรักษาเบาหวาน ควรรับประทานอาหาร ตามโภชนาการที่แพทย์แนะนำ ไม่ควรจำกัดอาหารด้วยตัวเอง หากสนใจ Intermittent Fasting (IF) ควรปรึกษาแพทย์ที่ทำการรักษา ก่อน หรืออยู่ภายใต้การดูแลของนักกำหนดอาหาร

"การเลือกรับประทานอาหารของผู้ป่วยเบาหวาน ที่ต้องการลดคาร์บด้วยตนเอง หลีกเลี่ยงไม่รับประทานคาร์โบไฮเดรตเลย อาจทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ หรือขาดสารอาหารได้ เพราะคาร์บอยู่ในผักและผลไม้ด้วย ถ้าไม่รับประทาน ร่างกายจะได้รับใยอาหารลดลง ขาดวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกการลดปริมาณลง จะช่วยลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน และทำได้อย่างปลอดภัย ดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นได้ในระยะยาว" ผศ.นพ.พรพจน์ กล่าวและว่า ส่วนอาหารทดแทนมื้ออาหารที่แพทย์แนะนำ จะเป็นอาหารในลักษณะผงชงดื่ม เพื่อให้ผู้ป่วยทดแทนอาหารมือนั้น ๆ แล้วเลือกดื่มอาหารทดแทนเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกอิ่ม อยู่ท้อง ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานลดลง แต่ยังคงได้รับสารอาหารที่เหมาะสม



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

ประโยชน์ทางการแพทย์ FAD diet และการทำ IF

นพ.นภิจ จันทรสมุทร กล่าวว่า FAD diet เป็นสูตรการรับประทานอาหารที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดน้ำหนักในระยะเวลาดสั้น ๆ เป็นการเลือกรับประทานอาหารเพียงกลุ่มเดียว หรือไม่รับประทานอาหารบางกลุ่มเลย ซึ่งในระยะยาวอาจทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร หรือทำให้สารอาหารบางอย่างเกินได้ เช่น

- การทำ IF จะอดอาหารประมาณ 16 ชั่วโมง ทำให้ได้รับพลังงานรวมต่อวันน้อยลง น้ำหนักลดลง ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง สำหรับคนทั่วไปจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ไขมันสูง และความดันโลหิตสูง
- ส่วนอาหารจำกัดคาร์โบไฮเดรต จะสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี จากการลดอาหารกลุ่มข้าว แป้ง และน้ำตาล ซึ่งยังช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลรวม และลดความดันโลหิตได้

พญ.ชอฉัตร กล่าวอีกว่า การคุมอาหารมีผลดีต่อร่างกาย หากควบคุมในปริมาณที่เหมาะสม หากเป็นผู้ป่วยต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เช่น

- อาหารจำกัดคาร์โบไฮเดรต ในช่วง 6 เดือนแรก ทุกการลดคาร์โบไฮเดรต 10% จะลดน้ำหนัก 0.64 กิโลกรัม ใน 3 เดือนแรก จะช่วยลดน้ำตาลสะสมได้ สำหรับผลของการคุมอาหารต่อภาวะไขมันในเลือดสูง จะช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ เพิ่มเอชดีแอล
- IF การคุมอาหารระยะ 2-26 สัปดาห์ถึง 1 ปี ช่วยลดน้ำหนักได้ 0.8-13% เทียบกับน้ำหนักแรก ควบคุมน้ำตาลได้ดีขึ้น ผลของการคุมอาหารต่อระบบหลอดเลือดหัวใจนั้น ยังไม่มีข้อมูลว่าดีขึ้น สำหรับผลของการคุมอาหารต่อภาวะไขมันในเลือดสูง จะช่วยลดแอลดีแอล ลดไตรกลีเซอไรด์ เพิ่มเอชดีแอล ได้ไม่ว่าจะทาน IF แบบแคลอรีปกติหรือจำกัดคาร์โบไฮเดรต



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

ด้าน รศ.นพ.ชัยวัฒน์ วชิรศักดิ์ศิริ สาขาวิชาการบริหารผู้ป่วยนอก เสริมว่า การจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร หรือ Intermittent Fasting (IF) มักจะทำต่อเนื่องได้ยาก เหมาะกับการทำในระยะสั้น และทำได้ในบางกลุ่มเท่านั้น หากเป็นโรคเบาหวานควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ การเลือกรับประทานอาหารอย่างสมดุล จะได้ผลในระยะยาว ทำได้นานกว่า และไม่ส่งผลต่อสุขภาพมากนัก

อายุเกิน 35 ปี-BMI เกินกว่า 25 เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

รศ.นพ.วีรชัย ศรีวิเศษชากร ภาควิชาอายุรศาสตร์ กล่าวถึงกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ว่า ภาวะต่อไปนี้เป็นความเสี่ยงให้เกิดโรคเบาหวาน ได้แก่

- อายุ 35 ปีขึ้นไป
- มีประวัติครอบครัวใกล้ชิดเป็นโรคเบาหวาน
- ดัชนีมวลกายเกินกว่า 25 กก/ตร.ม. หรือมีรอบเอวเกินเกณฑ์
- เกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือทารกมีน้ำหนักแรกเกิด 4 กิโลกรัม
- พบถุงน้ำในรังไข่
- มีภาวะก่อนเบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันในเลือดสูง
- เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด
- มีเชื้อเอชไอวี



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๕/๒๖๐๒๓>

"หากมีภาวะอ้วนลงพุง หรือเมื่ออายุมากขึ้น การใช้ชีวิตทำให้ไขมันในร่างกายเยอะ กล้ามเนื้อน้อยลง ส่งผลต่อการทำงานของตับอ่อนในการหลั่งอินซูลินไม่เพียงพอที่จะลดน้ำตาลได้ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงโรคเบาหวานแล้ว" รศ.นพ.วีรชัย กล่าว

ดูแล "เบาหวาน" ให้อยู่ในระยะสงบ

รศ.นพ.วีรชัย เพิ่มเติมว่า แม้ว่าโรคเบาหวานจะไม่อาจรักษาให้หายขาดได้ แต่โรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถอยู่ในระยะสงบได้ ซึ่งผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่ได้รับการดูแลรักษาจนสามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ต่ำกว่าเกณฑ์การวินิจฉัยโรคเบาหวาน และคงอยู่อย่างน้อย 3 เดือน โดยไม่ต้องใช้ยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดได้นั้น ถือว่า อยู่ในระยะสงบ อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกคนต้องมุ่งสู่โรคเบาหวานระยะสงบ หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รักษาระดับน้ำตาล จนสุขภาพดีขึ้น เท่านั้นจะช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้

นพ.ชวลิต ปรีวุฒิปาณิชย์ เสริมว่า แนวทางการทำให้เบาหวานเข้าสู่ระยะสงบ เน้นที่การปรับพฤติกรรม อาจร่วมกับการรักษาด้วยยา หรือผ่าตัดตามข้อบ่งชี้ โดยแนวโน้มผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่สามารถเข้าสู่ระยะสงบ ด้วยการปรับพฤติกรรมอย่างเข้มงวด เช่น เป็นเบาหวานไม่เกิน 6 ปี ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 27 กก/ตร.ม. และลดน้ำหนักได้อย่างน้อย 10-15%

นอกจากนี้ อัตราการเข้าสู่ระยะสงบจะแปรผันตามน้ำหนักตัวที่ลดลง จากงานวิจัย มีผู้ป่วยที่ปรับพฤติกรรม และน้ำหนักลดลง 10% สามารถเข้าสู่ระยะสงบได้ 39% แต่ยังคงแนะนำการตรวจคัดกรองโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานทุกปี เช่น ตรวจเท้าเบาหวานขึ้นตา โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไต