

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**

**หมอใหญ่กรุงเก่า : เชิญชวนประชาชนกรุงเก่า...ดูแลสุขภาพหัวใจห่างไกลโรค**

นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกล่าวว่า สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart
Federation) ได้กำหนดวันที่ 29 กันยายน ของทุกปี เป็นวันรณรงค์หัวใจโลก (World Heart Day)
เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้ตระหนักถึงภัยอันตรายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเพื่อการมีสุขภาพหัวใจที่ดีโรคหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี มีผลมาจากวิถีชีวิตของคนไทย
ที่เปลี่ยนไป เช่น จากการรับประทานที่มากเกินพอดี ไม่สมดุลกับการออกกำลังกาย รับประทานอาหาร
รสหวาน มัน เค็ม รับประทานผักผลไม้น้อย ใช้เครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น ไม่ได้ออกกำลังกาย
มีความเครียด และพักผ่อนไม่เพียงพอ ประกอบกับการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อีกทั้ง
ยังละเลยการตรวจสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน
ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และส่งผลให้คนเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดกันมากขึ้น
ก่อนวัยอันควร ซึ่งจากความเชื่อเดิมที่ว่า กลุ่มประชากรเพศชายและผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นโรคหัวใจและ
หลอดเลือด แต่ความจริงกลับพบว่า โรคหัวใจและหลอดเลือด สามารถเป็นได้ก่อนวัยอันควร และเป็นได้
ในทุกวัยและทุกกลุ่มประชากร รวมถึงผู้หญิงและเด็กด้วย ผู้หญิงเป็นโรคได้เท่าๆ กับผู้ชาย ปัจจุบันพบว่าโรคหัวใจ เป็นสาเหตุการตาย 1 ใน 3 ของผู้หญิงในแต่ละปี ในเด็กโรคหัวใจและหลอดเลือดสามารถเป็นได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาก่อนคลอด โดยในแต่ละปีจะมีจำนวนทารกแรกเกิด 1 ล้านคนทั่วโลก เป็นโรคหัวใจพิการตั้งแต่กำเนิด นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ กล่าวต่อว่า ทุกคนสามารถร่วมมือกันป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้
โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้ **เลือกรับประทานอาหารสุขภาพที่ดีต่อหัวใจ** ซึ่งอาหารที่ไม่ดี
ต่อสุขภาพเป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่สาเหตุของการเสียชีวิต ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์
ซึ่งพบมากใน ครีมเทียม เนยเทียม ขนมปังกรอบ (crackers) ขนมท๊อฟฟี่ ขนมปังปิ้ง คุกกี้ ขนมสำเร็จรูป อาหารทอด สลัดน้ำข้น ฯลฯ โดยน้ำตาลและเกลือจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ควรจำกัดการเติมเกลือน้อยกว่า 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชาต่อวัน **การมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย** การไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นสาเหตุของการตาย ร้อยละ 6 ของประชากรทั่วโลก เช่นเดียวกับโรคอ้วน เบาหวาน และการขาดกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กทำให้เป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นได้เท่ากับในผู้ใหญ่
การออกกำลังกายในระดับปานกลาง เป็นเวลา 30 นาที 5 วัน ใน 1 สัปดาห์ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้ **หยุดการสูบบุหรี่** 1 ใน 2 ของผู้ที่สูบบุหรี่ จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการ
สูบบุหรี่ ซึ่งการหยุดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่มือสอง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้ และสิ่งสำคัญคือการหมั่นตรวจเช็คสุขภาพหัวใจอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำไปวางแผนปรับปรุงสุขภาพของหัวใจของตนเองให้ดีขึ้นได้