

**หมอใหญ่กรุงเก่า : เชิญชวนประชาชนกรุงเก่า...ดูแลสุขภาพหัวใจห่างไกลโรค**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า สมาพันธ์หัวใจโลก
(World Heart Federation) ได้กำหนดวันที่ 29 กันยายน ของทุกปี เป็นวันรณรงค์หัวใจโลก (World Heart Day)
เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้ตระหนักถึงภัยอันตรายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเพื่อการมีสุขภาพหัวใจที่ดี

โรคหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี มีผลมาจากวิถีชีวิตของคนไทย
ที่เปลี่ยนไป เช่น จากการรับประทานที่มากเกินพอดี ไม่สมดุลกับการออกกำลังกาย รับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม รับประทานผักผลไม้น้อย ใช้เครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น ไม่ได้ออกกำลังกาย มีความเครียด และพักผ่อนไม่เพียงพอ ประกอบกับการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังละเลยการตรวจสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว
เป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และส่งผลให้
คนเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดกันมากขึ้นก่อนวัยอันควร

ซึ่งจากความเชื่อเดิมที่ว่า กลุ่มประชากรเพศชายและผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด
แต่ความจริงกลับพบว่า โรคหัวใจและหลอดเลือด สามารถเป็นได้ก่อนวัยอันควร และเป็นได้ในทุกวัยและทุกกลุ่มประชากร
รวมถึงผู้หญิงและเด็กด้วย ผู้หญิงเป็นโรคได้เท่าๆ กับผู้ชาย ปัจจุบันพบว่าโรคหัวใจ เป็นสาเหตุการตาย 1 ใน 3 ของผู้หญิงในแต่ละปี ในเด็กโรคหัวใจและหลอดเลือดสามารถเป็นได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาก่อนคลอด โดยในแต่ละปี
จะมีจำนวนทารกแรกเกิด 1 ล้านคนทั่วโลก เป็นโรคหัวใจพิการตั้งแต่กำเนิด

นพ.พิทยาฯ กล่าวต่อว่า ทุกคนสามารถร่วมมือกันป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้ **เลือกรับประทานอาหารสุขภาพที่ดีต่อหัวใจ** ซึ่งอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่สาเหตุของการเสียชีวิต ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ที่พบมากใน เช่น ครีมเทียม
เนยเทียม ขนมปังกรอบ (crackers) ขนมท้อฟฟี่ 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
จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ซึ่งการหยุดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่มือสอง
จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้ และสิ่งสำคัญคือการหมั่นตรวจเช็คสุขภาพหัวใจ
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำไปวางแผนปรับปรุงสุขภาพของหัวใจของตนเองให้ดีขึ้นได้

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๐๓๘**