

## หมอกรมการแพทย์แนะ ดูแลหัวใจสตรีรับวาเลนไทน์

อธิบดีกรมการแพทย์เผยโรคหัวใจติด 1 ใน 4 ของสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย แนะนำหลักดูแลตัวเอง เพื่อความแข็งแรงของหัวใจ คือ หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ความอ้วน ความเครียด แอลกอฮอล์ หันมาควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้

**นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยและของโลก จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก พบว่า โรคดังกล่าวเป็นสาเหตุอันดับต้นของการเสียชีวิตของประชากรโลก สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข (พ.ศ.2554-2556 ) พบผู้ป่วยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งในปี พ.ศ.2556 มีผู้เสียชีวิตจำนวน 54,530 คน เฉลี่ยเสียชีวิตวันละ 150 คนหรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 6 คน สะท้อนให้เห็นว่าโรคกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นโรคที่ต้องได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน ดังนั้นการดูแลสุขภาพตนเองในเบื้องต้นเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ โดยหลักการง่ายๆที่ประชาชนสามารถปฏิบัติได้เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคดังกล่าว คือ **หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง** โดยเฉพาะไขมันประเภทอิ่มตัว เช่น ไขมันจากเนื้อสัตว์ อาหารฟาสต์ฟู้ด เนยและผลิตภัณฑ์จากนมที่ไม่พร่องไขมัน เพราะอาหารที่มีไขมันสูง จะทำให้เกิดการสะสมไขมันในผนังหลอดเลือด โดยหันมารับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้นในแต่ละมื้อ **หลีกเลี่ยงความอ้วน** ซึ่งหากมีน้ำหนักตัวมาก หัวใจจะทำงานหนักขึ้นเพื่อส่งโลหิต ออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งหากเปรียบเทียบการทากิจกรรมประเภทเดียวกัน หัวใจของคนที่มีน้ำหนักตัวมากจะทำงานหนักกว่าคนที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดังนั้นควรควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จะช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดีและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ **หลีกเลี่ยงอารมณ์เครียด** เพราะความเครียดจะมีผลต่อสุขภาพร่างกายในหลายๆ ด้าน เช่นปวดศีรษะไปจนถึงขั้นหัวใจวายได้ ดังนั้น จึงควรทำจิตใจให้แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น ทำให้เกิดความเครียด โดยให้ทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง เล่นกีฬา เพื่อให้ผ่อนคลาย **หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ซึ่งการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเป็นเวลานานจะทำให้ปริมาณไขมันในเลือดมีระดับสูงทำให้ไปลดสมรรถภาพของหัวใจในการสูบฉีดเลือดไปยังส่วนอื่นๆของร่างกาย นอกจากนี้หากพบว่าตนเองมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ต้องควบคุมระดับโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าบุคคลทั่วไป

**อธิบดีกรมการแพทย์ต่อไปว่า** สำหรับอาการที่บ่งชี้ว่ามีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด คือ จุกแน่นหน้าอก จะมีอาการจุกบริเวณยอดอกตรงกลางมักเป็นในขณะออกกำลังกาย หลังจากหยุดออกกำลังกายอาการจะดีขึ้น มีอาการเจ็บหน้าอกเหมือนมีอะไรมากดทับ และอาการเจ็บนี้จะปวดร้าวไปที่หัวไหล่ ซ้ายหรือไปที่กราม ถ้าอาการเจ็บหน้าอกนี้บ่นนานเกินกว่า 5 นาที พักแล้วไม่ทุเลาหรืออาการเจ็บรุนแรงขึ้นเรื่อยๆต้องรีบพบแพทย์ มีอาการเหนื่อยง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะเวลาทำงาน หัวใจเต้นผิดปกติ จังหวะการเต้นของชีพจร มีสะดุดหรือไม่สม่ำเสมอ ซึ่งหากมีอาการดังกล่าวให้รีบพบแพทย์และควรไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกันโรคหัวใจที่อาจเป็นภัยเงียบทำให้เสียชีวิตได้