



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 31000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

หมอแนะอาหาร ออกกำลังกาย สลายโรคหัวใจ

กรมการแพทย์เผยคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจเพิ่มขึ้น เฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คน แนะนำเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงจากอาหาร ไขมันสูง สุกนุหรี ดั้มแอลกอฮอล์ หันมาออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์เปิดเผยว่า สมาพันธ์หัวใจโลก กำหนดให้วันที่ 29 กันยายนของทุกปี เป็นวันรณรงค์หัวใจโลก โดยมีประเด็นในการรณรงค์สำหรับปีนี้ คือ “แบ่งปันพลังใจ (Share the the power)” เนื่องจากกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยและของโลก ซึ่งจากข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลกพบว่าในปีพ.ศ. 2555 มีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ 7.4 ล้านคน และข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขในช่วงปี พ.ศ. 2555-2558 พบอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจต่อประชากร 1 แสนคน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยในปี พ.ศ. 2558 พบอัตราการเสียชีวิตเท่ากับ 28.92 ต่อประชากร 1 แสนคน หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คน สะท้อนให้เห็นว่าโรคหัวใจขาดเลือดเป็นโรคที่รุนแรงและต้องได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน การรณรงค์เน้นให้ประชากรในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ผู้มีภาวะอ้วน สุกนุหรีและไขมันในเลือดสูง หันมาดูแลตัวเอง ใส่ใจสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง เน้นให้ทุกคนร่วมแบ่งบันวิธีสร้างพลังให้หัวใจของตนเองและมอบกำลังใจแก่คนรอบข้าง

สำหรับแนวทางการเพิ่มพลังให้ชีวิต ประกอบด้วย 1) การเติมพลังหัวใจ คือ การรับประทานอาหารและดื่มน้ำอย่างเหมาะสม งดการรับประทานอาหารสำเร็จรูปและแปรรูป ซึ่งมีโซเดียม น้ำตาลและไขมันสูง ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่เติมน้ำตาลและน้ำตาลผลไม้ที่มีรสหวาน รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ให้ได้ 5 ส่วนต่อวัน หากมีเวลาควรจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อกลางวันมาจากบ้าน งคนุหรีและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) การขยับหัวใจ คือ ทำตัวให้กระฉับกระเฉงสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ด้วยความถี่ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่มีข้อควรระวังในกลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนจะเริ่มออกกำลังกายอย่างจริงจัง หากกิจกรรมทำระหว่างอยู่บ้าน เช่น เดินชมสวน ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดบ้าน เดินรำ ปั่นจักรยาน แอโรบิค หากอยู่ที่ทำงานควรขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ หรือหากที่ทำงานอยู่ใกล้บ้านสามารถเดินหรือปั่นจักรยานแทนการขับรถยนต์

รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการที่บ่งชี้ว่ามีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ คือ มักเหนื่อยง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะเวลาทำงาน จุกแน่นหน้าอก จะมีอาการจุกบริเวณยอดอกตรงกลาง มักเป็นในขณะออกกำลังกาย หลังจากหยุดออกกำลังกายอาการจะดีขึ้น มีอาการเจ็บหน้าอกเหมือนมีอะไรมากดทับ และอาการเจ็บนี้จะปวดร้าวไปที่หัวไหล่ซ้ายหรือไปที่กราม ถ้าอาการเจ็บหน้าอกนี้เป็นนานเกินกว่า 5 นาที พักแล้วไม่ทุเลาหรืออาการเจ็บรุนแรงขึ้นเรื่อยๆต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

-ขอขอบคุณ-

28 กันยายน 2560