



ดูสุขภาพน่าน้ำ

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์

Group.wunjun.com/thatumbhealth

044-591126 ต่อ 116



โรคหัวใจและหลอดเลือด ภัยคุกคามสุขภาพคนไทยอันดับต้นๆ ต้นเหตุสำคัญที่สุดคือ โรคน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน เพราะการกินกับการใช้พลังงานไม่สมดุลกัน วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินอาหาร และการดูแลตัวเองเพื่อลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด มีดังนี้

1. งดอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม กะปิ เต้าเจี้ยว ผักดองต่างๆ เต้าหู้ยี้ หมูเค็ม เป็นต้น ควรจำกัดปริมาณการกินเกลือแกง (ไม่เกินวันละ 6 กรัม) อาหารเค็มจะมีเกลือแกงมาก ซึ่งเมื่อกินเข้าไปจะทำให้ร่างกายดูดน้ำกลับเข้ากระแสเลือดมากขึ้น หัวใจจะทำงานหนักขึ้น และหากมีภาวะไตเสื่อมหรือไตวายร่วมด้วย จะส่งผลให้หัวใจทำงานหนักยิ่งขึ้น
2. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง การลดไขมันในเลือดจะช่วยชะลอการตีบของหลอดเลือดหัวใจ

โดยทั่วไปการควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงจะช่วยลดไขมันในเลือดลงได้

3. เน้นอาหารที่มีกากใย อาหารที่มีกากใยมากจะมีประโยชน์กับสุขภาพ ไม่ว่าจะบริโภคหัวใจหรือไม่ก็ตาม เนื่องจากช่วยลดการดูดซึมไขมัน ป้องกันท้องผูก ช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

4. งดบุหรี่และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยจำกัดปริมาณให้ไม่เกิน 1 หน่วยในเพศหญิง และ 2 หน่วยในเพศชาย ปริมาณ 1 หน่วย คือเบียร์ 360 มิลลิลิตร (1 กระป๋อง) ไวน์ 150 มิลลิลิตร (1 แก้ว) วิสกี้ 45 มิลลิลิตร (15 มิลลิลิตร = 1 ดริงก์)

5. ทำจิตใจให้สบายไม่เครียดและวิตกกังวล หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้อารมณ์เสีย หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น

6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง และควรเป็นการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก ได้แก่ เดินเร็ว ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และเต้นแอโรบิก เป็นต้น การออกกำลังกายจะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายจากความเครียดและทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตดีขึ้น

7. น้ำหนักเกินมาตรฐาน ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติคือ รอบเอวไม่ควรเกิน 32 นิ้วในเพศหญิง และ 36 นิ้วในเพศชาย



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นี้...ก็ดีมา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116