



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

4 วิธีป้องกันโรคหัวใจได้ด้วยตัวเอง



ปัจจุบันผู้ป่วยโรคหัวใจในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารหวาน และอาหารรสเค็ม เป็นต้น

โรคหัวใจ (Heart Disease) หมายถึง โรคต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ แบ่งย่อยได้หลายกลุ่ม อาทิ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคกล้ามเนื้อหัวใจ โรคลิ้นหัวใจ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นต้น



ปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจ

- เพศชาย มีโอกาสเกิดโรคหัวใจได้มากกว่าเพศหญิง
- อายุที่มากขึ้น เมื่อใกล้เข้าหลัก 40 ปี ยิ่งมีความเสี่ยงเป็นหลอดเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ
- บุคคลในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ โดยเฉพาะผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวที่เป็นโรคหัวใจเร็ว โดยนับจากผู้ชายที่เป็นโรคหัวใจก่อนอายุ 55 ปี และผู้หญิง ก่อนอายุ 65 ปี
- การสูบบุหรี่ สารพิษหลายชนิดในบุหรี่ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจมีความผิดปกติ โดยพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- ความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการรักษาหรือควบคุมให้เป็นปกติ จะทำให้หลอดเลือดแดงแข็งและหนาขึ้น เป็นเหตุให้เลือดไหลผ่านไปสู่อวัยวะอื่นๆได้ไม่เพียงพอ นำไปสู่ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันได้
- โรคเบาหวาน น้ำหนักที่มากกว่าปกติทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าเดิม
- ทานอาหารที่มีไขมันสูง เกลือ น้ำตาล หรืออาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ส่งผลให้เลือดส่งไปเลี้ยงหัวใจได้ยาก

- ไม่ออกกำลังกาย ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และโรคอื่นๆ ตามมา และเมื่อออกกำลังกาย ก็กลับเหนื่อยง่าย
- ความเครียด ความเครียดที่ไม่ได้รับการผ่อนคลาย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้สูง

ควรเริ่มต้นดูแลหัวใจ ตั้งแต่วันนี้

1 การตรวจร่างกาย



วัดอัตราและความสม่ำเสมอ
การเต้นของหัวใจความดันโลหิต

2 ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ



บอกจังหวะการเต้นของ
หัวใจปกติหรือไม่

3 เอกซเรย์ทรวงอก



ประเมินขนาดของหัวใจ

4 ตรวจเลือด



หาระดับสารที่เป็นปัจจัยของ
ความเสี่ยงโรคหัวใจ

4 โรคหัวใจสามารถป้องกันได้ด้วยตนเอง

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม เช่น งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์
2. หมั่นตรวจร่างกายเพื่อควบคุมระดับความดัน และไขมันในเลือดเป็นประจำ
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
4. ดูแลสุขภาพจิตใจ ลดความเครียด ทำให้ผ่อนคลาย



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอבריเรื่องสุขภาพง่าย แค่นัดนี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์