



❤ อาการเจ็บหรือแน่น หรือจุกที่หน้าอก ล้นปี่ คอ
ชากรรไกรข้อศอก หรือมีอาการเมื่อยล้าโดยไม่มีสาเหตุ ที่
แขน มือ หรือขากรรไกร

❤ หายใจไม่ออก หอบเหนื่อย หรือหายใจเหมือน
คนเป็นหืด

❤ อาการใจเต้นผิดปกติ เต้นๆ หยุดๆ หรือเต้นแรง
เป็นบางครั้ง

❤ อาการเป็นลม เช่น หน้ามืด ใจสั่น มือเท้าเย็น
หมดสติ ซึ่งเกิดร่วมกับ อาการอื่น

❤ อาการหมดสติและอาจเสียชีวิตทันที



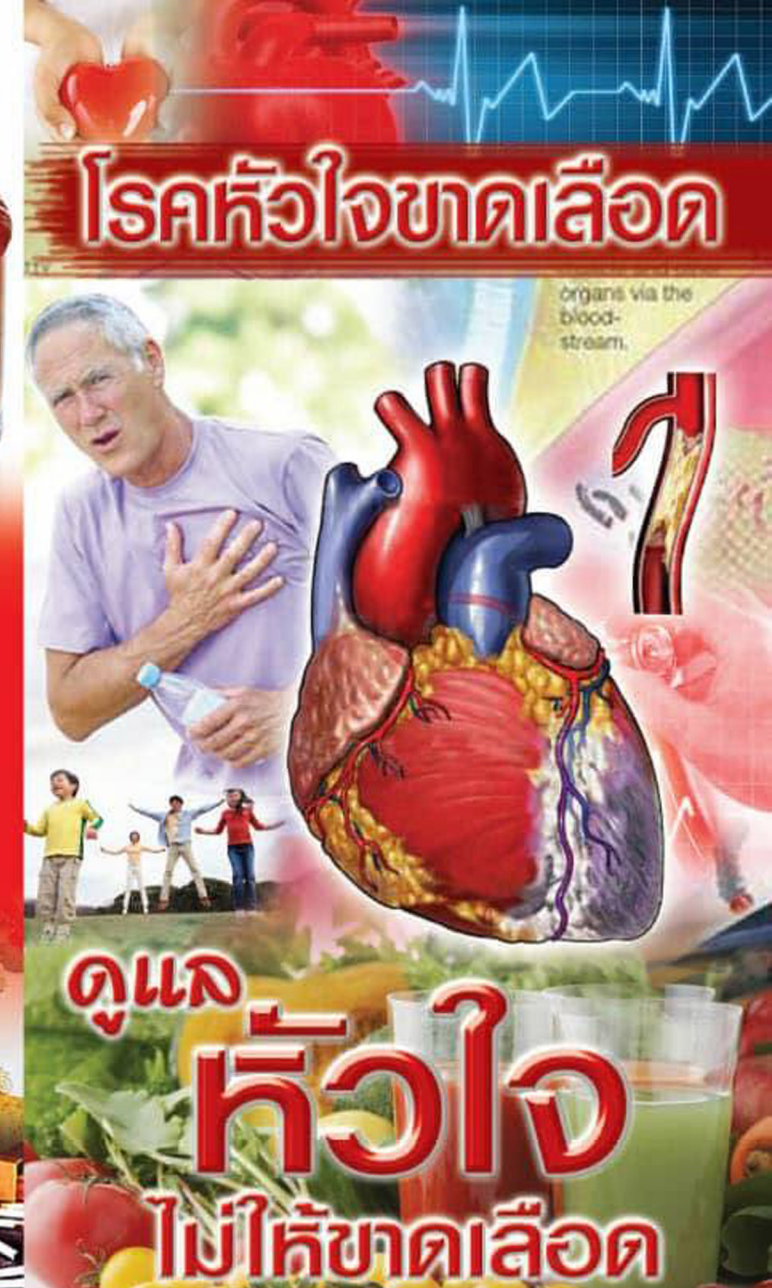
ประกอบด้วย

1) ปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ ได้แก่ เพศ อายุ
พันธุกรรม

2) ปัจจัยเสี่ยงที่เราสามารถควบคุมได้ ได้แก่ มีภาวะ
ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน
การสูบบุหรี่หรือรับควันบุหรี่จากผู้อื่น การบริโภคเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์ภาวะอ้วนการมีวิถีชีวิตที่ไม่กระฉับกระเฉง
การกินอาหาร รสเค็ม รสหวาน และไขมันสูง กินผัก
ผลไม้ไม่บ่อย



นศ.๑๑ จ.นเรศวรธรรมราช
รู้จักตน รู้ทัน ป้องกันโรค

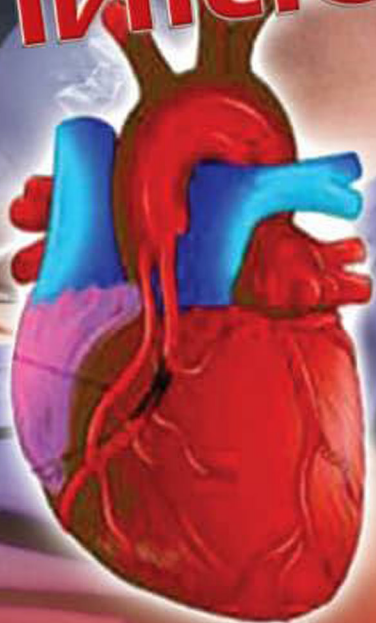


งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลท่าตม

WWW.thatoomhsp.com

โทร.044-591126 ต่อ 116

โรคหัวใจ ขาดเลือด



โรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
หมายถึง โรคหัวใจที่เกิดจากการตีบและแข็งตัวของ
หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจทำให้เลือดไป
เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจลดลงหรือชะงักไปผู้ป่วยจะมีอาการ
เจ็บหน้าอกรุนแรง



การป้องกัน

โรคหัวใจขาดเลือด



1. รับประทานอาหารที่ครบหมู่ในปริมาณพอเหมาะ
เพิ่มการกินผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวาน ลดอาหาร
หวานและเค็มลง หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง
2. ใช้เกลือ (สารประกอบโซเดียม) ให้น้อยที่สุดโดยใน
หนึ่งวันควรน้อยกว่า 1 ช้อนชา และหลีกเลี่ยงอาหาร
สำเร็จรูป ถ้าจำเป็นต้องใช้ ควรเลือกซื้อโดยดูที่ฉลาก
โภชนาการและที่มีเกลือหรือโซเดียมต่ำ
3. การควบคุมให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

ดัชนีมวลกาย ไม่เกิน 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร

คำนวณโดยใช้สมการ

ดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$

รอบเอวชาย น้อยกว่า 90 เซนติเมตร

หญิง น้อยกว่า 80 เซนติเมตร
4. มีการเคลื่อนไหวและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง ได้แก่
การขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ เดินระหว่างช่วงพัก หรือ
ลงรถเมย์ก่อนถึงปลายทางอย่างน้อย 2 บ่าย และ
ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วัน
ต่อสัปดาห์



5. หยุดสูบบุหรี่ ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใน
สถานที่ที่มีควันบุหรี่
6. ลดการดื่มสุรา ผู้ที่บริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ควรลดปริมาณการดื่มลง และไม่ควรดื่มทุกวัน
7. ทำจิตใจให้ผ่อนคลายจัดการความเครียดที่เหมาะสม
เช่น ฟังเพลง ปรึกษาคนที่ไว้ใจได้ เป็นต้น
8. ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
สำหรับ ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีปัจจัยเสี่ยงให้ตรวจ
สุขภาพโดยเฉพาะวัดความดันโลหิต มากกว่า 1 ครั้ง/ปี
9. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ
ควรดูแลรักษาสุขภาพตามที่แพทย์ พยาบาลแนะนำ
รับประทานยาและไปพบแพทย์ตามนัด



ออกกำลังกายบ้างนะ

อ้วน

