

โรคหัวใจ



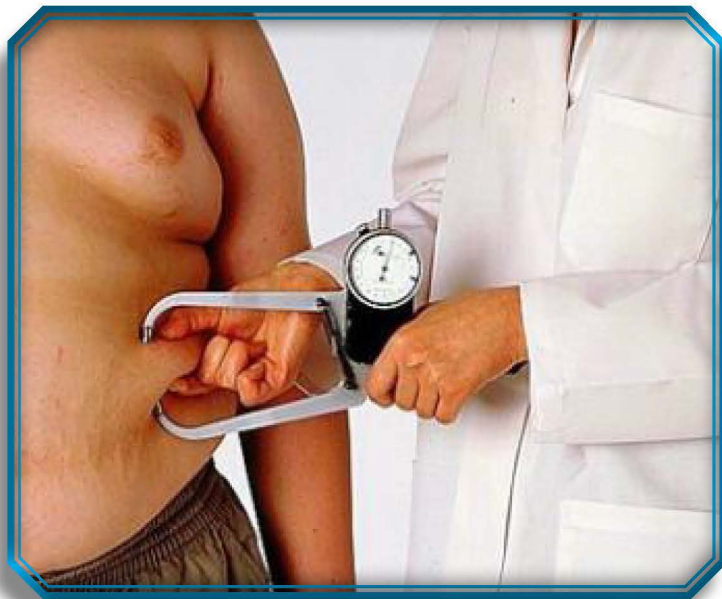
หนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทยที่มี
แนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ก็คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นผลจาก
วิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่มีปัจจัยเสี่ยง
อันได้แก่ การรับประทานอาหารที่มากเกินไป ไม่สมดุลกับการออกกำลังกาย
ไม่ถูกสัดส่วน รับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม รับประทานอาหารผัก
ผลไม้ไม่พอ ใช้เครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น มีกิจกรรมเคลื่อนไหว
ร่างกายน้อยลง ไม่ได้ออกกำลังกาย มีความเครียด และพักผ่อน
ไม่เพียงพอ ประกอบกับการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



โรคหัวใจ



อีกทั้งยังละเลยการตรวจสุขภาพ
ซึ่งปัจจัยด้านพฤติกรรมดังกล่าวส่งเสริมให้
เกิดภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน ความดันโลหิตสูง
ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และส่งผลให้คน
เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดกันมากขึ้น
และเกิดโรคขึ้นก่อนวัยอันควร



โรคหัวใจ



ทุกคนสามารถร่วมมือกันป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้
โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

1. การเลือกรับประทานอาหารสุขภาพที่ดีต่อหัวใจ

อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่สาเหตุของการเสียชีวิต

- ควรจำกัดอาหารที่มีไขมัน
น้ำตาลและเกลือ

- เพิ่มผักผลไม้



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



โรคหัวใจ



2.การมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย

ไม่ใช่แค่เพียงการออกกำลังกายเท่านั้น แต่รวมถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอื่นๆด้วย ได้แก่

- การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์
- การขี่จักรยาน หรือเดินไปทำงานในระยะทาง สั้น ๆ
- การออกกำลังกายในระดับปานกลาง เป็นเวลา 30 นาที 5 วัน ใน 1 สัปดาห์
- การเล่นกีฬา
- การทำงานบ้าน



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



โรคหัวใจ



3.การไม่สูบบุหรี่

การหยุดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่มือสอง

- ผลกระทบของควันบุหรี่มือสอง เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของทารกในครรภ์ ครึ่งหนึ่งของเด็กในโลกสูญหายไจากมลภาวะที่เป็นพิษของการสูบบุหรี่
- การไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะช่วยป้องกันอนาคตของครอบครัว การให้ความรู้กับเด็ก ถึงอันตรายของการสูบบุหรี่จะช่วยให้เด็กไม่เลือกที่จะสูบบุหรี่



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



โรคหัวใจ



4. การรู้ค่าความเสี่ยงของตัวเอง

สิ่งที่สำคัญ คือ การหมั่นตรวจเช็คสุขภาพหัวใจอย่างสม่ำเสมอ

- การไปตรวจสุขภาพกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น ความดันโลหิต โคเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด น้ำหนักตัว และค่าดัชนีมวลกาย (BMI)



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์





งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

