

เคล็ดลับ...การดูแลสุขภาพหลอดเลือด

นำเสนอเมื่อ : 16 ส.ค. 2552

ทำอะไร...หัวใจและหลอดเลือดจึงจะดีไม่มีโรคภัย?
ทุกคนต้องการมีหัวใจและหลอดเลือดที่ดี...แต่กลับไม่ได้สนใจดูแล ปรับวิถีชีวิตเพียงนิด รางวัลชีวิตไม่เพียงแค่มั่น

1. เลิกสูบบุหรี่

ใช้วิธีต่างๆ เพื่อช่วยให้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ เช่น ใช้น้ำนิโคตินแปะผิวหน้า หมากฝรั่งนิโคติน การฝังเข็ม การทำสมาธิจิตบำบัด หรือพยายามสร้างแรงจูงใจต่างๆ โดยอาจปรึกษาแพทย์ หรือขอคำแนะนำจากเพื่อนฝูง หรือญาติมิตรที่สำเร็จมาก่อน คิดไว้เสมอว่า ยิ่งสูบบุหรี่และนานเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยอาการหัวใจล้มเหลวมากขึ้นเท่านั้น

2. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายแบบไม่หักโหม เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน เดินเร็วๆ เต้นรำ หรือว่ายน้ำ ช่วงละ 15 นาที วันละ 2 ครั้ง สัปดาห์ละ 5 วัน ซึ่งจะทำให้มีเหงื่อซึมออกมาและหายใจหอบเร็วขึ้นกว่าปกติ

3. ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม

รับประทานอาหารสุขภาพ...ร่วมกับกรออกกำลังกาย ถ้าเป็นไปได้ก็ให้ชักชวนสมาชิกในครอบครัว ให้ทำกิจกรรมร่วมกัน รวมทั้งเขากลุ่มควบคุมน้ำหนักเพื่อสร้างแรงจูงใจ

4. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

สำหรับผู้ที่ป่วยโรคเบาหวาน การรับประทานอาหารสุขภาพอย่างเคร่งครัด และรู้จักใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ ได้

5. ควบคุมความดันโลหิต

ลดน้ำหนักตัว ลดเกลือ และอาหารมันจัด หยุดสูบบุหรี่ และลดระดับความเครียด ถ้าเปลี่ยนวิถีชีวิตไม่สำเร็จก็จำเป็นต้องใช้ยาในระยะยาว

6. ปรับเปลี่ยนอาหารการกิน

รับประทานอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว หรือไขมันต่ำแทนอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว กินผัก ผลไม้สดมากๆ

7. ลด ละ เลิกปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์

ลด ละ เลิกปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน และจำนวนของการดื่มต่อสัปดาห์...ไม่ดื่มเป็นประจำ

8. ลดความเครียด

เรียนรู้วิธีลดความเครียด โดยการผ่อนคลายและทำสมาธิอาจป้องกันไม่ให้เครียดเกินไป วางแผนทำงาน วางเป้าหมายที่เป็นไปได้และรวมกิจกรรมต่างๆกับครอบครัว เช่น ดูแลลูกๆ ทำงานบ้าน และรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น

9. ตรวจสอบสุขภาพที่จำเป็นพื้นฐานอย่างสม่ำเสมอ

สุขภาพของท่านที่ควรจะต้องได้รับการประเมินเป็นระยะๆดังต่อไปนี้

- วัดระดับความดันโลหิตอย่างถูกต้องปีละ 4 ครั้ง
- ชั่งน้ำหนักปีละ 4 ครั้ง
- ตรวจวัดระดับน้ำตาล ไขมันผิดปกติ ได้แก่ ระดับโคเลสเตอรอล ฯลฯ หน้าท้องโต ปีละครั้ง

ตระหนักถึงความเสี่ยง และรู้จักการป้องกัน

หัวใจที่แข็งแรงจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์ของคนทุกวัย ไม่ว่าจะอยู่ในวัยรุ่น วัยทำงาน หรือผู้สูงอายุ ต่างก็มีโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจขาดเลือดและหลอดเลือดสมองอัมพาตได้ทั้งสิ้น

ในปัจจุบันแม้วิวัฒนาการของการรักษาโรคหัวใจจะก้าวหน้าไปมาก

แต่ความรู้พื้นฐานในการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ทุกคนควรศึกษาหาความรู้ บัญญัติเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ การสูบบุหรี่ โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน และที่สำคัญควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และขจัดความเครียดในชีวิตประจำวันให้ลดน้อยลง ก็จะช่วยให้ทุกท่านห่างไกลจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้มากขึ้น

ที่มา....<http://healthy.in.th>