

กรมอนามัย แนะนำ "4 ดี เสริม 4 ห่องหัวใจแข็งแรง"

นำเสนอเมื่อ : 19 ต.ค. 2566

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ ประชาชนดูแลสุขภาพตนเอง ด้วย 4 ดี อาหารดี ออกกำลังกายดี หวาน มัน เค็มแต่พอดี ละ ลด เลิก เหลา บุหรี่จะดี ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า เนื่องในวันที่ 29 กันยายนของทุกปี เป็นวันหัวใจโลก (World Heart Day) ปัจจุบันโรคหัวใจเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการเสียชีวิตจากรายงานสถานการณ์โรค NCDs (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง) ปี 2562 ขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด ประมาณ 17.9 ล้านคน และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของทั่วโลก สำหรับประเทศไทยในปี 2561 พบอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือด ร้อยละ 31.8 ต่อประชากรแสนคน ทั้งนี้ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด กรมอนามัยจึงขอเชิญชวนประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะประชาชนที่มีความเสี่ยงสูง คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีภาวะอ้วน ผู้ที่สูบบุหรี่ และผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ให้ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ แนะนำ 4 ดี เพื่อเสริม 4 ห่องหัวใจให้แข็งแรง

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า สำหรับเทคนิคในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อช่วยให้หัวใจแข็งแรง มีดังนี้

- 1) **อาหารดี** โดยกำหนดปริมาณและสัดส่วนอาหารในจานให้เหมาะสม ควรมีผัก 2 ส่วน ข้าวและเนื้อสัตว์อย่างละส่วน เพิ่มการกินผักและผลไม้ เพราะเป็นแหล่งวิตามินแร่ธาตุต่างๆ อุดมด้วยใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เลี่ยงหรือลดอาหารที่มีแคลอรีและมีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น อาหารแปรรูป อาหารจานด่วน สำหรับกลุ่มชาวแบงก์ ควรเลือกชนิดไม่ขัดสีหรือขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืชเต็มเมล็ด คีนัว เป็นต้น เพราะเป็นแหล่งที่ดีของใยอาหารที่มีส่วน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ความดันโลหิต และสุขภาพของหัวใจ รวมทั้ง เลือกกินโปรตีนไขมันต่ำ เช่น โปรตีนจากพืช อย่างถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ หรือ ปลาที่มีไขมันดี (Omega-3) เช่น แซลมอน ปลาทู ปลากระพง เป็นต้น กรดไขมันโอเมกา 3 จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้หลอดเลือด กระตุ้นการไหลเวียนเลือด และลดระดับคอเลสเตอรอลได้ หากกินเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ควรกินส่วนที่ไม่ติดมัน และหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์ เพื่อช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด เพราะการมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงอาจนำไปสู่การสะสมของคราบไขมันที่ผนังหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดตีบ หรือหลอดเลือดอุดตันได้
- 2) **ออกกำลังกายดี** การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ สามารถช่วยลดการเจ็บป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมอง ได้ประมาณร้อยละ 22-38 เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 150 นาที ต่อสัปดาห์ ดังนั้น ควรออกกำลังกายระดับปานกลางเป็นประจำ เช่น เดินเร็ว การเดิน 6,000 ก้าวต่อวัน ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และหากมีการเดินเพิ่มมากขึ้นเป็นวันละ 7,000 – 10,000 ก้าว จะช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ และเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

เป็นระยะเวลาหลายๆ ในแต่ละวัน ที่ส่งผลร้ายต่อหลอดเลือดหัวใจและสมอง
แนะนำกิจกรรมทางกายระหว่างวัน ตามที่องค์การอนามัยโลก ได้แนะนำว่า “ทุกการขยับนับหมัด”
เพื่อร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี

3) หวาน มัน เค็ม แต่พอดี จำกัดปริมาณน้ำตาล น้ำมัน และโซเดียม โดยในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำตาลเกิน
6 ช้อนชา โดยงดหรือลดอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำผลไม้ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชง
และขนมหวานต่างๆ ลดน้ำมันและไขมัน ควรคำนึงถึงปริมาณน้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละครั้ง
ให้ใช้ในปริมาณแต่น้อย หรือเท่าที่จำเป็น ใน 1 วัน ควรกินไขมันหรือน้ำมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา
เลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ตุ่น แทนการทอด นอกจากนี้ การเติมเครื่องปรุงรสในอาหาร
ควรจำกัดปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา
หรือเทียบเท่ากับน้ำปลาไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา

4) ละ ลุด เลิก เหล้า บุหรี่จะดี สารนิโคตินและก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในควันบุหรี่
จะทำให้เส้นเลือดแข็ง ผันงเส้นเลือดหนา
ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากมักจะพบการทำงานของหัวใจเสื่อมลง
นอกจากนี้ยังมีผลทำให้คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (Low density lipoprotein หรือ LDL) สูงขึ้น
และส่งผลโดยตรงต่อความดันโลหิตและไขมันในเลือดได้

อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด

ขอบคุณที่มาจาก [กรมอนามัย](#) / 29 กันยายน 2566