

ความจริงเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ค. 2552

ความจริงเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง

-โรคหัวใจที่พบบ่อยที่สุด คือเส้นเลือดหัวใจตีบตัน มีคนอเมริกันราว 7 ล้านคนเป็นโรคนี้ และเสียชีวิตมากกว่าปีละ 5 แสนคน

-โรคหลอดเลือดสมองตีบ แตก หรือตัน เกิดขึ้นกับคนอเมริกันกว่า 7 แสนคน โดยเฉลี่ยมีคนเกิดโรคนี้ขึ้นทุกๆ 3.3 นาที

-โรคหลอดเลือดของหัวใจและสมองตีบตัน ส่วนใหญ่แล้วสามารถป้องกันด้วยการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆดังต่อไปนี้

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถหลีกเลี่ยงหรือควบคุมได้

-สูบบุหรี่

-ดื่มสุราจัด

-ขาดการออกกำลังกาย

-อ้วน

-ระดับโคเลสเตอรอลสูงเกินไป

-เป็นโรคเบาหวาน

-ความดันโลหิตสูง

-ความเครียด

-รับประทานยาคุมกำเนิด (โดยเฉพาะสตรีที่สูบบุหรี่ด้วย)

"สุขภาพดีดูแลด้วยตนเอง...สุขภาพดีไม่มีขายนะจะอยากได้ต้องดูแลเอง"