

# โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือดหมายถึงโรคใดๆที่มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด, โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดไต, และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย. สาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความหลากหลาย แต่หลอดเลือดแดงแข็ง, ไขมันเกาะจับเส้นโลหิต, โรคไขมันในเลือดสูง, โรคหลอดเลือดแดงตีบ, ผนังของหลอดเลือดหนาและตีบและ/หรือความดันโลหิตสูงถูกพบมากที่สุด นอกจากนี้ ด้วยอายุที่สูงขึ้นทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและโครงสร้างจำนวนมากได้เปลี่ยนแปลงการทำงานของหลอดเลือดหัวใจและนำไปสู่การเพิ่มความเสียหายของโรคหัวใจและหลอดเลือดแม้ในบุคคลที่ไม่มีอาการด้านสุขภาพ

## ประเภท

- โรคหลอดเลือดแดงโคโรนารี (หรือเรียกว่าโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารีและโรคหัวใจขาดเลือด)
- Cardiomyopathy - โรคของกล้ามเนื้อหัวใจ
- โรคหัวใจความดันโลหิตสูง - โรคของหัวใจที่มีความดันโลหิตระดับที่สองถึงระดับสูง
- หัวใจล้มเหลว
- Cor pulmonale - ความล้มเหลวที่หัวใจด้านขวา ร่วมกับระบบทางเดินหายใจ

- Cardiac dysrhythmias - ความผิดปกติของจังหวะการเต้นของหัวใจ
- โรคหัวใจอักเสบ
- เยื่อหัวใจอักเสบ - การอักเสบของชั้นในของหัวใจ, เยื่อโพรงหัวใจ. โครงสร้างที่เกี่ยวข้องกันมากที่สุดคือลิ้นหัวใจ
- หัวใจโตอักเสบ
- Myocarditis - การอักเสบของกล้ามเนื้อหัวใจ, ส่วนกล้ามเนื้อของหัวใจ
- โรคลิ้นหัวใจรั่ว
- โรคหลอดเลือดสมอง - โรคของหลอดเลือดที่จัดส่งเลือดไปยังสมองเช่น stroke
- โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย - โรคของหลอดเลือดที่จัดส่งเลือดไปยังแขนและขา
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด - ความผิดปกติของโครงสร้างหัวใจที่มีแต่กำเนิด
- โรคหัวใจรูมาติก - กล้ามเนื้อและลิ้นหัวใจเกิดความเสียหายเนื่องจากไข้รูมาติกที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย streptococcal

## ปัจจัยเสี่ยง

หลักฐานแสดงให้เห็นปัจจัยเสี่ยงจำนวนมากที่มีต่อการเกิดโรคหัวใจ ได้แก่ อายุ, เพศ, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือด, เบาหวาน, การสูบบุหรี่, การบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูป, การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มากขึ้นไป, การบริโภคน้ำตาล ประวัติดวง, โรคอ้วน, ขาดการออกกำลังกาย, ปัจจัยทางจิตสังคม, และมลพิษทางอากาศ. ในขณะที่การมีส่วนร่วมแต่ละส่วนของแต่ละปัจจัยเสี่ยงจะแตกต่างกันไปในระหว่างชุมชนหรือกลุ่มชาติพันธุ์, ความสม่ำเสมอของการมีส่วนร่วมโดยรวมของปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้กับการศึกษาทางระบาดวิทยาก็มีความแข็งแรงอย่างน่าทึ่ง. บางส่วนของปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้เช่นอายุ, เพศหรือประวัติครอบครัวจะไม่เปลี่ยนรูป; อย่างไรก็ตามหลายปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือดอาจเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของวิถีการดำเนินชีวิต, การเปลี่ยนแปลงทางสังคม, การรักษาเสถียรและการป้องกันของโรคหัวใจสามวิธีของ Serrano ได้แก่: ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, และโรคเบาหวาน

## การป้องกัน

มาตรการปัจจุบันในทางปฏิบัติในการป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดรวมถึง:

- การบริโภคอาหารไขมันต่ำ, เส้นใยสูงรวมทั้งเมล็ดธัญพืชและผลไม้และผัก ห้าส่วนต่อวันช่วยลดความเสี่ยงประมาณ 25%.
- เลิกสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มือสอง
- จำกัดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงตามปริมาณที่แนะนำต่อวัน การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ปริมาณมาตรฐาน 1-2 ครั้งต่อวันอาจลดความเสี่ยงลง 30% อย่างไรก็ตามการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป จะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้.

- ทำความดันเลือดให้ต่ำลงถ้ามันสูง
- ลดไขมันในร่างกาย (body mass index (BMI)) ถ้าน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน
- เพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวันประมาณ 30 นาทีของการออกกำลังกายอย่างจริงจังต่อวัน อย่างน้อยห้าครั้งต่อสัปดาห์
- ลดการบริโภคน้ำตาล
- ลดความเครียดทางจิตสังคม อย่างไรก็ตามความเครียดมีบทบาทค่อนข้างน้อยในความดันโลหิตสูง

### ถ้าเป็นโรคนี้แล้ว จะดูแลตัวเองอย่างไร

ผู้ที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ทางารแพทย์แผนปัจจุบันจะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เช่น เลือกอาหารให้ถูกต้อง ออกกำลังกาย ลดความเครียด และเน้นการลดระดับไขมันโคเลสเตอรอลตัวร้าย LDL ร่วมกับการใช้ยาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการก่อตัวของลิ่มเลือด

อาหารที่ดีสำหรับผู้ที่เป็โรคหัวใจและหลอดเลือด ผัก ผลไม้ ธัญพืช ปลา แองผักต่างๆ ของชาวเหนือ เช่น แองผักเชียงดา แองแค ฯลฯ มีระดับสารต้าน

อนุมูลอิสระสูง ใช้ผักหลากหลาย ใส่ผักเยอะ แองไตปลาของชาวใต้ อาจมีโซเดียม (เกลือ) สูงเกินไป แต่ช่วยให้เจริญอาหารดี หากจะทานต้องทานปริมาณน้อย ๆ ตักแต่เนื้ออย่าตักน้ำ แล้วทานเครื่องเคียงมาก ๆ มีผักเยอะมาก มีขมิ้นขาวซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระระดับสูง หลีกเลียง เนื้อสัตว์แป้ง ข้าวขาว ของทอด ของปิ้งย่าง อาหารมัน ของหวาน ขนม อาหารฝรั่งทุกชนิด ยกเว้นสลัดผัก ส่วนไม่ถูกกับโรคนี้ ชาวตะวันตกจึงเป็นโรคนี้มากกว่าชาวเอเชีย แต่ปัจจุบันชาวเอเชียเป็นโรคนี้มากขึ้น เพราะ globalization เรามีอาหารขยะให้เลือกรมากขึ้น มีร้านอาหารแบบตะวันตกมากขึ้น

### ข้อแนะนำ แนวธรรมชาติบำบัด เพื่อการป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ

ข้อแนะนำทางการแพทย์ เพื่อการป้องกันและการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากยา ที่หมอให้มาแล้ว การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ที่กล่าวมา เป็นเรื่องสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การออกกำลังกาย และการลดความเครียด เช่น ฝึกสมาธิ สวดมนต์ แผ่เมตตาเป็นประจำทุกเช้า เย็น การใช้ชีวิตสั้นเปลือง เทียวกลางคืน พักผ่อนน้อย โดยหวังว่าจะคลายความเครียด แต่กลับส่งผลร้ายต่อร่างกาย พอกลับมาทำงานก็พบกับความเครียดในที่ทำงานอีก ร่างกายจึงไม่ได้พักอย่างจริงจัง ความเสื่อมถอยก็ตามมา ไม่ช้าโรคหัวใจหลอดเลือดก็ตามมา

# โรคหัวใจและหลอดเลือด เรื่องน่ารู้และน่ากลัว



เอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้  
ความรู้ เรื่อง โรคหัวใจและหลอดเลือด  
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
เทศบาลตำบลชะมาย  
อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช

