



วันที่ 29 กันยายน วันหัวใจโลก WORLD HEART DAY

วันที่ 29 กันยายนของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็นวันหัวใจโลก (World Heart Day) เพื่อให้ทุกคนได้ตระหนักถึงความสำคัญของโรคหัวใจ โดยปีนี้กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กำหนดคำขวัญวันรณรงค์ในปีนี้ "USE TO CONNECT" นอกจากนี้ยังได้เปิดเผยข้อมูลว่าผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด หากป่วยเป็นโควิด-19 มีโอกาสเสียชีวิตสูงถึง 20%

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของคนไทย และมีแนวโน้มว่าจะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สาเหตุมีทั้งจากปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ เช่น กรรมพันธุ์ อายุ เพศ และปัจจัยที่ควบคุมได้ เช่น การออกกำลังกาย น้ำหนักเกิน รวมไปถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้น ผู้ป่วยโรคหัวใจควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องการบริโภคอาหารและการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคอื่น ๆ แทรกซ้อนได้

โรคหัวใจนั้นไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้สูงอายุ หรือเพศใดเพศหนึ่ง แต่สามารถเกิดได้กับทุกคน และโรคหัวใจบางโรคสามารถป้องกันได้ เริ่มที่เรื่องใกล้ตัวดังนี้

1. อาหาร

- เลือกรับประทานข้าวแป้งไม่ขัดสี, ธัญพืช, ถั่วเมล็ดแห้ง
- เลือกใช้น้ำมันที่ทำจากไขมันดีในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนล่า
- ลดการใช้เครื่องปรุงรส และอาหารสำเร็จรูปเพื่อหลีกเลี่ยงโซเดียม
- เพิ่มการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศ จำพวก พริกไทย กระเทียม

2. ออกกำลังกาย

เพื่อป้องกันโรคหัวใจควรออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ สามารถเลือกการออกกำลังกายที่สามารถทำในบ้านได้ เช่น การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท, โยคะ, หรือกระโดดเชือก

3. อารมณ์

หมั่นดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของตัวเองและคนในครอบครัวให้แข็งแรง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ฝึกปรับทัศนคติ และหมั่นตรวจสอบอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อป้องกันเหตุที่อาจเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดจากโรคหัวใจ เครื่อง AED จะเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่สำคัญเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน เพราะเมื่อเวลาผ่านไปนานกว่า 5 นาที โอกาสในการช่วยชีวิตจะลดลงเหลือเพียง 50% เท่านั้น และทุก ๆ 1 นาที โอกาสในการช่วยชีวิตจะลดลง 7-10% หากได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที โอกาสในการรอดชีวิตก็จะเพิ่มสูงขึ้น