

- หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน กะทิ
- เลือกดื่มนมรสจืดแบบพร่อง/ขาดมันเนย
- รับประทานอาหารที่มีไขมันทรานส์แต่น้อย ไขมันทรานส์ เป็นน้ำมันที่ผ่านกระบวนการทำให้เป็นไขมันแข็ง ไขมันประเภทนี้ ได้แก่ มาการีน เนยขาว ซึ่งใช้ทำขนมอบต่างๆ เช่น เค้ก สุกกี้ คุกกี้ คุกกี้บิสกิต ถ้ารับประทานอาหารเหล่านี้มากจะทำให้ไขมันชนิดไม่ดี (แอลดีแอล คอเลสเตอรอล) เพิ่มขึ้น

๖. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำจะเพิ่มไขมันชนิดดี (เอชดีแอล คอเลสเตอรอล) ซึ่งไขมันชนิดนี้จะเป็นตัวป้องกันไม่ให้เกิดการเกาะของไขมันภายในผนังหลอดเลือด ผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย จะมีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้น ทุกครอบครัวควรชักชวนกันออกกำลังกาย โดย

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อช่วยเผาผลาญไขมัน การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การเต้นรำ การขี่จักรยาน การออกกำลังกายแบบนี้ จะใช้กล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ กล้ามเนื้อใหญ่ๆ เหล่านี้จะเผาผลาญแคลอรี และต้องการเลือด และออกซิเจนจำนวนมาก ซึ่งจะไปเพิ่มการทำงานและความแข็งแรงของหัวใจและปอด

ออกกำลังกายที่ต้องออกแรงต้าน เช่น การยกน้ำหนัก จะเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การมีกล้ามเนื้อมากเท่าไร ก็จะช่วยเผาผลาญไขมันมากขึ้นเท่านั้น



๗. อารมณ์

ทุกคนในครอบครัวควรหาจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด โกรธ หรือโมโหง่าย การเกิดความเครียดส่งผลต่อความดันโลหิตสูง และทำให้เส้นเลือดแข็งตัวและตีบแคบลง หัวใจบีบตัวแรง และทำงานหนักเพื่อให้เลือดสามารถไปเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอ ส่งผลให้หัวใจมีขนาดโตและหัวใจวายได้

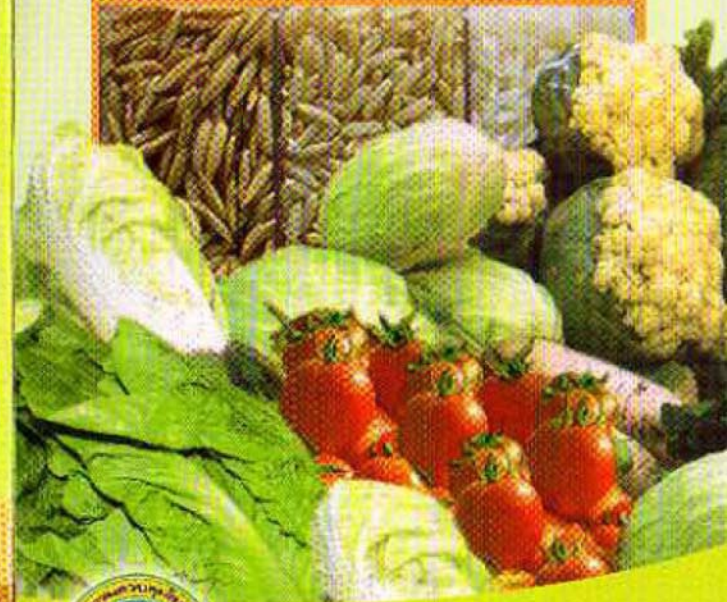


"การกินผักและผลไม้รสไม่หวานให้เพียงพอ ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่หนักพอ และไม่สูบบุหรี่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจระดับจนกล้ามเนื้อหัวใจตายได้ ถึงร้อยละ 80"



มูลนิธิโรคหัวใจแห่งประเทศไทย
ศูนย์ควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ : 0 2590 3987 8
<http://www.nih.or.th/nihb.thai.go.th>

ป้องกันอย่างไร... ห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด

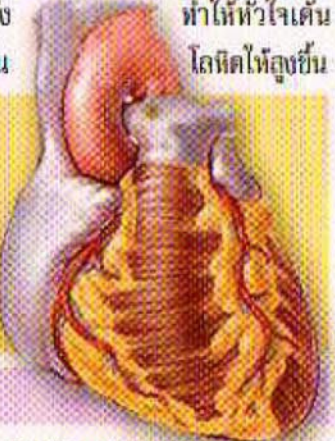


สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

บุหรี่ย...เลิกได้ด้วยตัวเอง

คนส่วนใหญ่เข้าใจแค่เพียงว่าการสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรค มะเร็งปอด แต่ความจริงแล้วการสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุสำคัญ ของการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรค หัวใจขาดเลือด และหลอดเลือดสมอง การสูบบุหรี่ก่อให้เกิด โรคหัวใจ และหลอดเลือดในหลายลักษณะ อาทิ การทำลายเยื่อ บุผิวด้านในของหลอดเลือด ทำให้มีไขมันมาเกาะที่ผนังหลอดเลือด นอกจากนั้นสารพิษในควันบุหรี่ยังเพิ่มการแข็งตัวของ เลือด เพิ่มระดับไขมันตัวอันตราย คือ แอลดีแอล คอเลสเตอรอล และลดไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย คือ เอชดีแอล คอเลสเตอรอล รวมทั้งเข้าไปกระตุ้นหลอดเลือดหัวใจหดเกร็ง ยิ่งไป กว่านั้น สารนิโคตินในบุหรี่ยัง ทำให้หัวใจเต้น เร็วขึ้น และเพิ่มระดับความดัน โลหิตให้สูงขึ้น

"การสูบบุหรี่ ทำให้มี โภคสารเสี่ยงต่อการเป็น โรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มขึ้น 2-3 เท่า"



สารพิษในบุหรี่ย
คุณรู้หรือไม่ว่า บุหรี่ยมีสารพิษต่างๆ มากกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งแต่ละชนิดต่างมีโทษและพิษภัยต่อผู้สูบและคนรอบข้างทั้งสิ้น เช่น

1. **นิโคติน** เป็นสารที่ทำให้คนติดบุหรี่ย ออกฤทธิ์โดยตรง ต่อสมอง เป็นตัวกระตุ้นและกดประสาทส่วนกลาง ทำให้เพิ่ม อัตราการเต้นของหัวใจให้เร็วขึ้น เพิ่มความดันโลหิตให้สูงขึ้น เกิด การหดตัวของเส้นเลือด เพิ่มปริมาณการใช้ออกซิเจน หัวใจเต้น ผิดปกติ มีผลต่อการหมุนเวียนของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ เพิ่มปริมาณของกรดไขมันในเลือด และทำให้เกร็ดเลือดติดกัน

- 2. **ทาร์** เป็นสารสีก่อก่อให้เกิดโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งปอด ก่อมะเร็งหลอดลม ไต และอื่นๆ ซึ่งทาร์จะไปจับที่ปอดทำให้เกิด การระคายเคือง อันเป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง มีเสมหะ
- 3. **คาร์บอนมอนอกไซด์** เป็นก๊าซที่ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้ทำให้เกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีแรง ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
- 4. **ไฮโดรเจนไซยาไนด์** เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อบุผิว หลอดลมส่วนต้น ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะเป็นประจำ
- 5. **ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อบุ หลอดลมส่วนปลาย และถุงลม ทำให้มีถุงลมบาง โป่งพอง และแตกรวมกันเป็นถุงลมใหญ่ ทำให้มีถุงลมจำนวนน้อยลง การ ยึดหยุ่นในการหายใจเข้าออกน้อยลง ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง
- 6. **แอมโมเนีย** มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ ไอ และมีเสมหะมาก
- 7. **สารกัมมันตรังสี** ควันบุหรี่ยมีสารที่เป็นสาเหตุการเกิด โรคมะเร็งปอด
- 8. **ไนโตรซามีน** เป็นสารก่อมะเร็ง

"1 ใน 4 ของผู้เสียชีวิต จากโรคหลอดเลือดหัวใจ ดิบ เป็นผลจากการสูบ บุหรี่ย"

เคล็ดลับการเลิกสูบบุหรี่ย
การเลิกสูบบุหรี่ยและปลอดจากควันบุหรี่ยจะช่วยลดความเสี่ยง จากการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดในทุกเพศทุกวัย สำหรับผู้ที่ ต้องการเลิกสูบบุหรี่ย คุณรู้หรือไม่ว่าในแต่ละปีมีคนไทยสามารถ เลิกสูบบุหรี่ยได้ด้วยตนเองกว่าร้อยละ 80 ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่ย โดยใช้วิธีหยุดบุหรี่ยอย่างเด็ดขาด ซึ่งต้องมีการเตรียมตัวที่ดี



"คนที่หยุดสูบบุหรี่ย ได้นาน 2 ปี จะมี อัตราการเกิดโรค หลอดเลือดสมอง ดิบ เท่ากับคนปกติ"



ดังนั้นเพื่อให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ยด้วยตัวเองได้ สำเร็จ 10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือ วิธีปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถ นำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ย

- 1. **ขอคำปรึกษา** เพื่อให้คุณมีแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ย คุณอาจโทรศัพท์ เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ยได้ที่ ครัวไลน์ หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาจากคนที่รู้จักที่สามารถเลิก บุหรี่ยได้สำเร็จมาแล้ว
- 2. **หากำลังใจ** คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความ ตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ยเพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณ มีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ยให้ได้เพื่อคนที่คุณรัก
- 3. **เป้าหมายอยู่ข้างหน้า** คุณควรวางแผนการปฏิบัติ ตัวในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ยโดยกำหนดวันที่จะเลิกสูบบุหรี่ยอาจ เลือกเอาวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง วันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ ห่างไกลเกินไปเพราะคุณอาจหมดกำลังใจก่อน
- 4. **ไม่รอช้า...ลงมือ** คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการตั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ยให้หมด เตรียมผลไม้ หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานหรือไขมันทำให้อ้วนไว้ เพื่อช่วยในการ ลดความอยากสูบบุหรี่ย รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำ ร่วมกับการสูบบุหรี่ย เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ยระหว่าง เข้าห้องน้ำ ตั้มน้ำ กินผลไม้หรือลูกโป๊จากโต๊ะอาหารทันทีหลังจก กินอาหารเสร็จ หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร เพื่อลดความ อหากสูบบุหรี่ยหลังอาหาร