

ข่าวประชาสัมพันธ์

ฉบับที่ 48 ปี 2560 / กันยายน 2560



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

สคร.9
นครราชสีมา
กรมควบคุมโรค DDC

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

วันหัวใจโลก

ร่วมแบ่งปันพลังใจ ให้หัวใจสุขภาพดี

ในแต่ละปีมีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้น สมาพันธ์หัวใจโลก ได้กำหนดวันรณรงค์หัวใจโลก คือ วันที่ 29 กันยายน ของทุกปี สำหรับประเด็นสารที่ไ้รณรงค์วันหัวใจโลกปี 2560 คือ “Share the power” หรือ “แบ่งปันพลังใจ” เน้นให้ทุกคนมาร่วมแบ่งปันวิธีสร้างพลังให้หัวใจและบันดาลใจให้ผู้คนที่หลากหลายล้านคน ทั่วโลก มีสุขภาพหัวใจที่แข็งแรง โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง คือกลุ่มเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีภาวะอ้วน สูบบุหรี่ และไขมันในเลือดสูง

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงโรคหัวใจว่า ในประเทศไทย มีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งกลุ่มที่มีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ได้แก่ ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และผู้ที่สูบบุหรี่ โรคหัวใจ เป็นกลุ่มโรคที่ประกอบด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย เกิดจากเมื่อผนังด้านในของหลอดเลือดมีไขมันสะสมพอกตัวหนาขึ้นจนกระทั่งหลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น เพราะผนังภายในมีไขมันมาจับมากขึ้น หลอดเลือดจะตีบและแข็งตัวจนกระทั่งรูสำหรับการไหลเวียนเลือดตีบตันลงไป การไหลเวียนของเลือดก็จะลดลงไปด้วย

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า สำหรับประเด็นรณรงค์ในวันหัวใจโลกปีนี้ คือ “แบ่งปันพลังใจ” ด้วยการ **เติมพลังหัวใจ** คือ การรับประทานอาหารและดื่มน้ำอย่างเหมาะสม งดเว้นการรับประทานอาหารแปรรูปซึ่งล้วนมีเกลือ น้ำตาลและไขมันสูง เปลี่ยนจากขนมหวาน เป็น ผลไม้สดแทน งดดื่มแอลกอฮอล์ **ขยับหัวใจ** คือ ทำตัวให้กระฉับกระเฉงสม่ำเสมอ ด้วยการออกกำลังกาย **รักหัวใจ** ด้วยการงดสูบบุหรี่

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ก.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทร.0-4421-2900 ต่อ 125 โทรสาร 0-4421-8018 <http://www.odpc9.org>

facebook สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวทันโรคกับ สคร.9



กรมควบคุมโรค กรมคุณธรรม

“ชื่อสัตย์ • เสียสละ • รับผิดชอบ”