

ข่าวประชาสัมพันธ์



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

สคร.9
นครราชสีมา
กรมควบคุมโรค DDC

มาดูแลหัวใจให้แข็งแรง
เนื่องในวันหัวใจโลก 29 กันยายน 2561

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของคนทั่วโลก สาเหตุหลักที่ทำให้คนป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ การมีภาวะความดันโลหิตสูง เป็นโรคเบาหวาน อ้วนลงพุง การสูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ไม่กินผักผลไม้ และสาเหตุที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ความเครียด กระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้กำหนดวันรณรงค์วันหัวใจโลก ซึ่งตรงกับวันที่ 29 กันยายนของทุกปี เพื่อกระตุ้นเตือนให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพ ด้วยการให้สัญญาใจกับตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งในปี 2561 นี้ มีประเด็นที่ใช้ในการรณรงค์ คือ “My Heart , Your Heart : ใจเขา ใจเรา”

นายแพทย์กิตติพงษ์ ัญญาตวิรุพห์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงวันหัวใจโลกว่า วิธีการช่วยให้หัวใจมีสุขภาพดี ด้วยการให้สัญญากับตนเอง ได้แก่

สัญญา...ว่าจะดื่มน้ำอย่างชาญฉลาด ด้วยการลดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และน้ำผลไม้รสหวาน เปลี่ยนจากกินขนมมากินผลไม้แทน งดดื่มแอลกอฮอล์ หรือควบคุมปริมาณการดื่มให้เหมาะสม งดอาหารแปรรูป เพราะมีเกลือ น้ำตาล และไขมันสูง สัญญา...ว่าจะกระชับกระเฉงมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์ ขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เดิน หรือปั่นจักรยานแทนการขับรถ สัญญา...ว่าจะโบกมือลาบุหรี่ การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการดูแลสุขภาพหัวใจ หากสามารถเลิกบุหรี่ได้ภายใน 2 ปี จะลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด การเลิกบุหรี่นอกจากทำให้ตัวเองมีสุขภาพดีแล้ว ยังส่งผลดีต่อคนรอบข้างด้วย

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยระวังอย่าให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคเบาหวาน เนื่องจากผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่เสียชีวิตส่วนใหญ่ เป็นโรคเบาหวาน และควบคุมไขมันในเลือดไม่ให้สูงเกินไป ด้วยการตรวจเลือด อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และรักษาสุขภาพหัวใจให้แข็งแรงตลอดไป

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

สายด่วนกรมควบคุมโรค

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

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

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



สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวกับโรคกับ สคร.9



กรมควบคุมโรค กรมคุณธรรม

“ซื่อสัตย์ • เสียสละ • รับผิดชอบ”