

## ประเด็นรณรงค์วันหัวใจโลก ปี พ.ศ. ๒๕๕๔

ศกวรรณ แก้วกลิน และ นิตยา พันธุ์เวทย์  
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โลกปัจจุบันนี้ มีความเจริญขึ้นกว่าในอดีต มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมถึงการใช้เทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสารกันทั่วโลก แต่ท่ามกลางความเจริญก้าวหน้าที่มีการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับสถานะเศรษฐกิจที่ผันผวน เต็มไปด้วยการแข่งขัน การใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยง ที่ส่งผลกระทบต่อให้เกิดการสูญเสียตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งภัยอันตรายที่กล่าวถึงนี้ ก็คือโรคหัวใจและหลอดเลือดนั่นเอง

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นกลุ่มโรคที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขของทั่วโลก เนื่องจากเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิตถึงปีละกว่า ๑๗ ล้านคน<sup>๑</sup> ดังนั้นในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจและหลอดเลือดลง สามารถทำได้และทำได้ง่ายกว่าที่จะรอให้ป่วยเป็นโรค และไม่สิ้นเปลืองงบประมาณมากเท่ากับเมื่อป่วยแล้วต้องรักษา ซึ่งการรักษาทำได้ยากกว่า ไม่หายขาด ต้องเสียทั้งเงิน ทั้งเวลา และสุดท้ายต้องจบลงด้วยการเสียชีวิต

### สถานการณ์ของโรคหัวใจและหลอดเลือด

#### สถานการณ์ทั่วโลก

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ข้อมูลว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุส่วนใหญ่ ที่ทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิตสูงถึงปีละ ๑๗.๑ ล้านคน ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ (ค.ศ. 2004) ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๒๙ ของการเสียชีวิตทั้งหมด ซึ่งการเสียชีวิตจากโรคในกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ ๗.๒ จากหลอดเลือดสมอง ร้อยละ ๕.๗ และเกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำจนถึงปานกลางถึงร้อยละ ๘๒ ซึ่งเกิดในเพศหญิง และเพศชายพอๆกัน คาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ (ค.ศ. 2030) การเสียชีวิตจากโรคนี้จะเพิ่มขึ้นเป็น ๒๓.๖ ล้านคนทั่วโลก<sup>๑</sup>

สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) ให้ข้อมูลว่าประชากรทั่วโลกเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ๑๗.๑ ล้านคนต่อปี โดยอย่างน้อยที่สุดร้อยละ ๘๐ ของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมาจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก อันได้แก่ การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (unhealthy diet) และการขาดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉงและขาดการออกกำลังกาย (Physical inactivity)<sup>๒</sup>

#### สถานการณ์ของประเทศไทย

โรคในกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่ (อัมพฤกษ์ อัมพาต) นั้น เมื่อเปรียบเทียบกับสาเหตุการเสียชีวิตจากรายงานสถิติสาธารณสุขในรอบ ๑๐ ปี พบว่า อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูงจากร้อยละ ๕.๕ ในปี ๒๕๔๓ ลดลงเป็น ๓.๖๒ ในปี ๒๕๕๒ ส่วนโรคหัวใจขาดเลือดจากร้อยละ ๑๐.๑ ในปี ๒๕๔๓ เพิ่มขึ้นเป็น ๒๐.๖๘ ในปี ๒๕๕๒ สำหรับโรคหลอดเลือดสมองใหญ่ (อัมพฤกษ์ อัมพาต) จากร้อยละ ๑๓.๔ ในปี ๒๕๔๓ เพิ่มขึ้นเป็น ๒๑.๐๔ ในปี ๒๕๕๒<sup>๓</sup>

ส่วนสาเหตุการป่วยด้วยโรคดังกล่าวข้างต้นและเข้ารับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุขของกระทรวงสาธารณสุข จะพบว่าทั้ง ๓ โรคมียุทธศาสตร์เพิ่มขึ้นทุกโรคอย่างต่อเนื่อง เมื่อเปรียบเทียบในรอบ ๑๐ ปี จากปี ๒๕๔๓ และปี ๒๕๕๒ พบว่า อัตราผู้ป่วยในต่อประชากรแสนคนด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่ (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ดังนี้ โรคความดันโลหิตสูงจาก ๒๕๙.๐๒ เป็น ๑,๒๓๐.๑๖ , โรคหัวใจขาดเลือดจาก ๙๘.๐๓ เป็น ๓๕๙.๓๔ และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่ (อัมพฤกษ์ อัมพาต) จาก ๑๐๕.๘๑ เป็น ๒๗๗.๖๗<sup>๓</sup> และเมื่อแบ่งเป็นรายภาค พบผู้ป่วยนอนในสถานบริการสาธารณสุขของกระทรวงสาธารณสุขเพิ่มขึ้นในทุกภาคของประเทศไทยในแต่ละโรคอย่างต่อเนื่องเช่นกันรายละเอียด ตามตารางที่ ๑<sup>๔</sup>

**ตารางที่ ๑ อัตราผู้ป่วยในต่อประชากรแสนคนด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่จากปี ๒๕๔๓ และปี ๒๕๕๒**

โรค	โรคความดันโลหิตสูง		โรคหัวใจขาดเลือด		โรคหลอดเลือดสมองใหญ่	
	พ.ศ.๒๕๔๓	พ.ศ.๒๕๕๒	พ.ศ.๒๕๔๓	พ.ศ.๒๕๕๒	พ.ศ.๒๕๔๓	พ.ศ.๒๕๕๒
ภาคเหนือ	๒๙๘.๐๐	๑,๒๒๕.๔๗	๑๑๘.๓๙	๓๐๒.๔๐	๑๒๘.๖๕	๒๘๒.๓๑
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	๑๖๖.๖๐	๖๖๓.๙๔	๕๖.๔๙	๑๘๒.๗๕	๖๖.๖๑	๑๔๗.๘๕
ภาคกลางไม่รวม กทม.	๓๔๕.๗๕	๑,๒๑๑.๐๘	๑๓๕.๖๕	๔๑๓.๙๔	๑๓๕.๐๕	๒๘๕.๒๒
ภาคใต้	๒๗๙.๕๘	๑,๐๑๙.๓๘	๑๐๕.๔๖	๓๓๙.๒๕	๑๑๘.๕๑	๒๔๓.๓๒
ภาพรวมของประเทศ	๒๕๙.๐๒	๑,๒๓๐.๑๖	๙๘.๐๓	๓๕๙.๓๔	๑๐๕.๘๑	๒๗๗.๖๗

**ประเด็นสารและคำขวัญวันหัวใจโลก ปี พ.ศ.๒๕๕๔**

สมาพันธ์หัวใจโลก ได้กำหนดเปลี่ยนแปลง วันรณรงค์หัวใจโลกจากเดิม คือ วันอาทิตย์สัปดาห์สุดท้ายของเดือนกันยายน เป็น วันที่ ๒๙ กันยายน ของทุกปี โดยเริ่มตั้งแต่ปี ๒๕๕๔ เป็นต้นไป สำหรับประเด็นสาร (Theme) ในปีนี้ (ค.ศ.2011) คือ **“One World , One Home, One Heart ”**<sup>๒</sup>

ประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข และ มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงเปลี่ยนแปลงวันรณรงค์หัวใจโลก ให้สอดคล้องกับสากลเป็นวันที่ ๒๙ กันยายน ของทุกปี สำหรับปีนี้ (พ.ศ.๒๕๕๔) ใช้ประเด็นวันรณรงค์หัวใจโลก คือ

**“หนึ่งเดียวคือหัวใจ หนึ่งต่อไปคือบ้านเรา รวมกันเข้าเป็นโลกหนึ่งใบใจเดียวกัน”**

“One World” โลกหนึ่งใบ : โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นสาเหตุการเสียชีวิตถึง ร้อยละ ๒๙ จากการเสียชีวิตของประชากรทั่วโลก ทำให้โรคนี้ได้ชื่อว่าเป็น นักฆ่าอันดับหนึ่ง ผู้นำระดับโลกเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้จัดลำดับให้การป้องกันและควบคุมโรคโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคเบาหวาน เข้าอยู่ในวาระการประชุมระดับสูงของสหประชาชาติ ในเรื่องการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อในเดือนกันยายน ๒๕๕๔

“One Home” บ้านเรา : ในวันหัวใจโลกปีนี้ ทางสมาพันธ์หัวใจโลกได้กระตุ้นและสนับสนุนให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพหัวใจ โดย ๒ ปีก่อน เน้นคนในที่ทำงาน (Workplace) แต่ปีนี้เน้นคนในครอบครัว ซึ่งมีข้อตกลงที่ทุกคนในครอบครัวสามารถทำร่วมกันได้ ดังนี้

๑. ทำให้บ้าน เป็นบ้านที่ปลอดภัย หยุดการสูบบุหรี่เพื่อหัวใจแข็งแรงของทุกคนในครอบครัว และสร้างกฎในบ้านขึ้น ถ้าใครสูบบุหรี่จะต้องทำงานบ้านที่แสนน่าเบื่อเพิ่มขึ้น

๒. เตรียมอาหารสุขภาพมีพร้อมไว้ที่บ้านเสมอ เริ่มจากผลไม้สดชิ้น หรือทำอาหารกลางวันเอง รับประทานที่ทำงานหรือที่โรงเรียน

๓. มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ ควรกำหนดเวลาดูโทรทัศน์ ให้น้อยกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน เน้นให้มีกิจกรรมนอกบ้าน เช่น ซี่จักรยาน เล่นในสวน ลดการใช้รถยนต์ หันมาใช้รถจักรยานหรือเดินแทน

๔. ต้องตรวจสุขภาพเบื้องต้น อย่างน้อยปีละครั้ง และทราบค่าตัวเลขที่เป็นความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ค่าความดันโลหิต ระดับไขมันและน้ำตาลในเลือด รวมถึงคอเลสเตอรอลและค่าดัชนีมวลกายของตนเองและคนในครอบครัว และสามารถพัฒนาปรับปรุงวางแผนการดูแลสุขภาพหัวใจของตนเองและคนในครอบครัวได้ โดยเขียนติดไว้ในที่ที่มองเห็นได้ง่ายที่บ้าน เป็นการช่วยเตือนความจำอีกด้วย

จากสิ่งที่กล่าวมานี้ ทุกคนในครอบครัวสามารถลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจและหลอดเลือดลงได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนในโลก แต่อย่างไรก็ตาม ควรจะรู้ว่าต้องทำอะไร ถ้าเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลวเกิดขึ้นที่บ้าน

“One Heart” หนึ่งเดียว คือหัวใจ : ในทุกๆปี โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุใหญ่ ที่ทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิตสูงถึงปีละ ๑๗.๑ ล้านคน และร้อยละ ๘๒ ของสาเหตุการเสียชีวิต มาจากประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง ซึ่งโรคหัวใจและหลอดเลือดนี้สามารถป้องกันได้ โดยเลือกรับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม ปริมาณพอดีกับกิจกรรมการใช้พลังงานของแต่ละคน ออกกำลังกายเพียงพอ อารมณ์ผ่อนคลาย ไม่สูบบุหรี่ และลดดื่มสุรา นอกจากการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคแล้ว ควรที่จะรู้ว่าต้องทำอะไร ถ้าเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดหรือภาวะหลอดเลือดสมองตีบตัน เกิดขึ้นที่บ้าน ถ้าคนในครอบครัวมีอาการของหัวใจขาดเลือด หรือภาวะหลอดเลือดสมองตีบตัน ต้องรีบขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์อย่างทันท่วงที โดยพบว่า มากกว่าร้อยละ ๗๐ ของภาวะฉุกเฉินของหัวใจหรือทางเดินหายใจล้มเหลว มักเกิดขึ้นที่บ้านในขณะที่มีสมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วย<sup>๕</sup>

**วัตถุประสงค์ของการรณรงค์** เพื่อสร้างกระแสการตื่นตัวในการป้องกันโรค ให้ประชาชนตระหนักถึงภัยอันตรายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด และปรับพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ทันการณ์ เพื่อลดภาระโรค ภัยคุกคามและความรุนแรงของโรค พร้อมทั้งร่วมกันดูแลสุขภาพหัวใจของคนในครอบครัว และสามารถให้การช่วยเหลือได้ทันท่วงที เมื่อเกิดภาวะฉุกเฉินของโรคหัวใจและหลอดเลือด

**ประเด็นสาร (theme)**

**“One World , One Home, One Heart ”**

**“หนึ่งเดียวคือหัวใจ หนึ่งต่อไปคือบ้านเรา รวมกันเข้าเป็นโลกหนึ่งใบใจเดียวกัน”**

**กลุ่มเป้าหมาย** ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ประชาชนทั่วไป โดยเน้นที่ครอบครัว

### พฤติกรรมที่ต้องการ

๑. ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย รับรู้และตระหนักถึงภัยอันตรายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด
๒. ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดและช่วยปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม
๓. ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เห็นความสำคัญและร่วมกันส่งเสริมการดูแลสุขภาพหัวใจของคนในครอบครัว และสามารถให้การช่วยเหลือ หรือแก้ไขปัญหาได้ทันเวลาที่ เมื่อเกิดภาวะฉุกเฉินของโรคหัวใจและหลอดเลือด
๔. ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ให้ความสำคัญและให้ความร่วมมือกับหน่วยงานด้านสุขภาพ ในการตรวจสุขภาพ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และเน้นถึงแนวทางในการป้องกันโรค มากกว่าปล่อยให้ป่วยเป็นโรคและต้องรักษา

### แนวทางในการดำเนินงานกิจกรรม

๑. จัดกิจกรรมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ นิทรรศการ เสวนา การพูดในที่สาธารณะ การเดิน การวิ่ง แข่งขัน กีฬา การแสดงดนตรี ละคร การฉายภาพยนตร์ หรือสันทนาการรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ความรู้และสร้างกระแสการตื่นตัวในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ร่วมกันดูแลสุขภาพหัวใจของคนในครอบครัว และการให้การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อมีอาการผิดปกติของโรคหัวใจและหลอดเลือด ภายใต้คำขวัญวันหัวใจโลกในปีนี้ “หนึ่งเดียวคือหัวใจ หนึ่งต่อไปคือบ้านเรา รวมกันเข้าเป็นโลกหนึ่งใบใจเดียวกัน”
๒. การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ กับหน่วยงานทั้งในและนอกกระทรวงสาธารณสุข และองค์กรเอกชน ในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ร่วมกันสร้างความเข้มแข็ง สานต่อกิจกรรมต่างๆ ให้มีความต่อเนื่อง เข้าถึงชุมชน เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้เกิด ผลสำเร็จและเป็นประโยชน์ต่อประชาชนมากที่สุด
๓. หน่วยงานสาธารณสุข ให้ความสำคัญ ในการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ รณรงค์ให้เป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ จำกัดการโฆษณาประชาสัมพันธ์หรือการสนับสนุนของบริษัทผู้ผลิตและจำหน่ายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ตามสื่อต่างๆ
๔. หน่วยงานด้านสุขภาพให้ความสำคัญ ในการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ การตรวจวินิจฉัยและการรักษา ให้ความเท่าเทียมกันในการได้รับข้อมูลสุขภาพ การใช้ยาที่ถูกต้อง และมีการปรับปรุงระบบการจัดเก็บข้อมูลที่มีประสิทธิภาพ
๕. หน่วยงานสาธารณสุข ให้ความเท่าเทียมกันของประชาชน ในการได้รับข้อมูลสุขภาพ การตรวจวินิจฉัยและการรักษา การใช้ยาที่ถูกต้อง เน้นถึงแนวทางในการป้องกันโรคมกกว่าการรักษา และปรับปรุงระบบการจัดเก็บข้อมูล การติดตามดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด อย่างมีประสิทธิภาพ

## เอกสารอ้างอิง

- ๑ World Heart Organization. Cardiovascular diseases (CVDs) [online]. [cited 2011 July20] ; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html>
- ๒ World Heart Federation. About World Heart Day 2011 [online]. [cited2011July20] ; Available from: <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/world-heart-day/>
- ๓ กระทรวงสาธารณสุข , สำนักโรคไม่ติดต่อ. รายงานประจำปี ๒๕๕๓. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงานกิจการรพมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ , ๒๕๕๔.
- ๔ กระทรวงสาธารณสุข , สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ , ข้อมูลสถิติ. [online].cited2011July20); Available from: <http://bps.ops.moph.go.th/index.php?mod=bps&doc=5>
- ๕ World Heart Federation. State of the Heart Cardiovascular Disease Report [online]. [cited2011July22] ; Available from:<http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/world-heart-day/world-heart-day-2010-index/world-heart-day-2010/state-of-the-heart-cvd-report/>

## ข้อมูลสนับสนุนวิชาการเกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือด

ประชาชนทุกคน ควรให้ความสำคัญและตระหนักถึงภัยอันตรายใกล้ๆตัว ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองหรือคนในครอบครัว ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนในโลก เราสามารถลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจและหลอดเลือดลงได้ ซึ่งสิ่งที่สำคัญเราควรรู้อันตรายถึงชีวิต อาการแสดงของภาวะหัวใจขาดเลือดและภาวะหลอดเลือดสมองตีบตัน และควรเรียนรู้ว่าจะต้องทำอะไร ถ้าเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด หรือภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลันเกิดขึ้นที่บ้าน หรือเกิดขึ้นกับคนในครอบครัว

### ปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่

- ความดันโลหิตสูง
- น้ำหนักเกิน
- ระดับไขมันในเลือดสูง
- สูบบุหรี่
- ขาดการออกกำลังกาย
- เบาหวาน

### อาการเตือนของภาวะหัวใจขาดเลือด

- เจ็บแน่นหรือจุกหน้าอก หรือปวดบริเวณกลางหน้าอกระหว่างการหายใจ
- ปวดร้าวไปที่แขน หลัง คอ ขากรรไกร หรือที่กระเพาะอาหาร
- หายใจถี่สั้น แม้ไม่มีอาการเจ็บหน้าอกร่วมด้วย

อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง ภาระวนกระวาย แน่นท้อง เหงื่อออก ตัวเย็น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะเล็กน้อย

### อาการเตือนของภาวะหลอดเลือดสมองตีบตัน

- กล้ามเนื้อที่หน้า แขน ขาอ่อนแรง ส่วนใหญ่จะเกิดกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายอย่างเฉียบพลัน
- สับสน มีปัญหาเกี่ยวกับการพูดหรือความเข้าใจอย่างเฉียบพลัน
- มีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น ที่ตาข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้ง ๒ ข้างอย่างเฉียบพลัน
- มีปัญหาเกี่ยวกับการเดิน เวียนศีรษะ สูญเสียการทรงตัวหรือไม่สมดุลอย่างเฉียบพลัน
- ปวดศีรษะรุนแรง โดยไม่ทราบสาเหตุอย่างเฉียบพลัน

ถ้าพบอาการเตือนเหล่านี้ ให้โทรเรียกรถพยาบาลฉุกเฉินทันที หรือนำส่งโรงพยาบาลด่วนที่สุด ภายใน ๓ ชั่วโมง

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

- การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีประโยชน์ต่อร่างกาย และได้สัดส่วน หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ที่หวานน้อย และธัญพืช
- เพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๕ วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อย ๓๐ นาที
- อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส และสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม

- งดสูบบุหรี่ รวมถึงหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา และลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ควบคุมน้ำหนักตัว รอบเอว ค่าความดันโลหิต ค่าน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอ และสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย หากพบสิ่งผิดปกติ หรือ ความเสี่ยง จะได้ตรวจวินิจฉัย วางแผนการรักษา และการดูแลที่ถูกต้องทันกาล

ที่มา : <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/world-heart-day/one-heart>

: กรมควบคุมโรค, สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์. คู่มือโรคและภัยสุขภาพสำหรับสื่อมวลชน, กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๒.

: วิชัย เอกพลากร (บรรณานุกรม). สะกดรอยปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ-สาธารณสุขแห่งชาติ, ๒๕๕๐.