

โรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดและสุขภาพของหัวใจที่ดี

life  beats



โรคหัวใจและหลอดเลือดมีอะไรบ้าง

โรคหลอดเลือดและหัวใจนั้น(CVDs) จัดอยู่ในกลุ่มความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือด และรวมถึงรายการเหล่านี้ด้วย

- โรคหลอดเลือดหัวใจ: โรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบตัน
- โรคหลอดเลือดสมอง: โรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดไปเลี้ยงสมองตีบตัน
- โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย: โรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดไปเลี้ยงต้นแขนและขาตีบตัน
- โรคหัวใจรูมาติก: โรคที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อเสียหายและลิ้นหัวใจรั่ว ซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากโรคไขข้อเสื่อม, อันเนื่องมาจากเชื้อแบคทีเรีย
- โรคหัวใจพิการตั้งแต่กำเนิด: โรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติของโครงสร้างหัวใจมาตั้งแต่กำเนิด
- หลอดเลือดดำส่วนลึกอุดตัน และ ปอดเกิดการอุดตันจากลิ่มเลือด หลอดเลือดดำที่อุดตันส่งผลให้ลิ่มเลือดไหลไปอุดตันที่หัวใจและปอด

¹World Health Organization

การทราบถึงข้อเท็จจริง

ตามที่องค์การอนามัยโลก(WHO) ระบุไว้ว่า

- โรคหัวใจและหลอดเลือด(CVDs)นั้นเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของคนส่วนใหญ่ทั่วโลก ในทุกปีคนส่วนใหญ่เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าสาเหตุอื่นๆ
- ประชากรประมาณ 17.5 ล้านคน เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดในปี 2012, คิดเป็น 31% จากสาเหตุการเสียชีวิตของทั้งหมดทั่วโลก
- โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดส่วนใหญ่แล้วสามารถป้องกันได้โดยการลดปัจจัยพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น
 - บุหรี่ ยาเส้น
 - ทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนา
 - โรคอ้วน
 - ขาดการออกกำลังกาย
 - ความเครียด



Major Contributors to Heart Disease



สูบบุหรี่



น้ำหนักเกิน



มือหนัก



ภาวะเครียด



การใช้ชีวิตจำเจ

แล้วคุณมีความเสี่ยงอะไรบ้าง?

- ทุกคนรวมทั้งในวัยเด็ก สามารถเป็นโรคหัวใจได้ทั้งนั้น มันเกิดขึ้นจากการที่มีสารที่เรียกว่าคราบจุลินทรีย์ถูกสร้างขึ้นมาในหลอดเลือดแดงของคุณ ทำให้เส้นเลือดตีบลง และโลหิตไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ และรวมทุกอวัยวะอื่น ๆ เช่นขาด้วย
- การมีคอเลสเตอรอลสูง, ความดันโลหิตสูงหรือโรคเบาหวานด้วยนั้น ล้วนมีความเสี่ยงก่อให้เกิดโรคหัวใจได้ คุณควรจะไปปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการป้องกัน หรือรับการรักษา อ่างอิง¹
 - ความดันโลหิตสูงและการมีคอเลสเตอรอลในปริมาณมาก เป็นเหตุนำไปให้เกิดโรค CVDs¹
- ผลที่รุนแรงที่สุดสำหรับโรค CVDs นั้นก็คือกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน(หัวใจวาย) และ/หรือ โรคหลอดเลือดสมอง(หลอดเลือดสมองแตก หรือ ตีบตัน)

¹World Health Organization

ความดันโลหิตกับคอเลสเตอรอลสูง

- มากกว่า 1 ใน 5 ของวัยสูงอายุทั่วโลก ล้วนเป็นความดันโลหิตสูง - ส่วนใหญ่สาเหตุหลักมาจากโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ ตามสถิติ¹
 - ซึ่งจากสถิติผู้เสียชีวิตทั่วโลก มาจากสาเหตุของความดันโลหิตสูงและเกิดภาวะแทรกซ้อนมีจำนวนกว่า 9.4 ล้านรายในทุกๆปี

Normal	Pre-Hypertension	Hypertension
<120/80	120-139/80-89	≥140/90

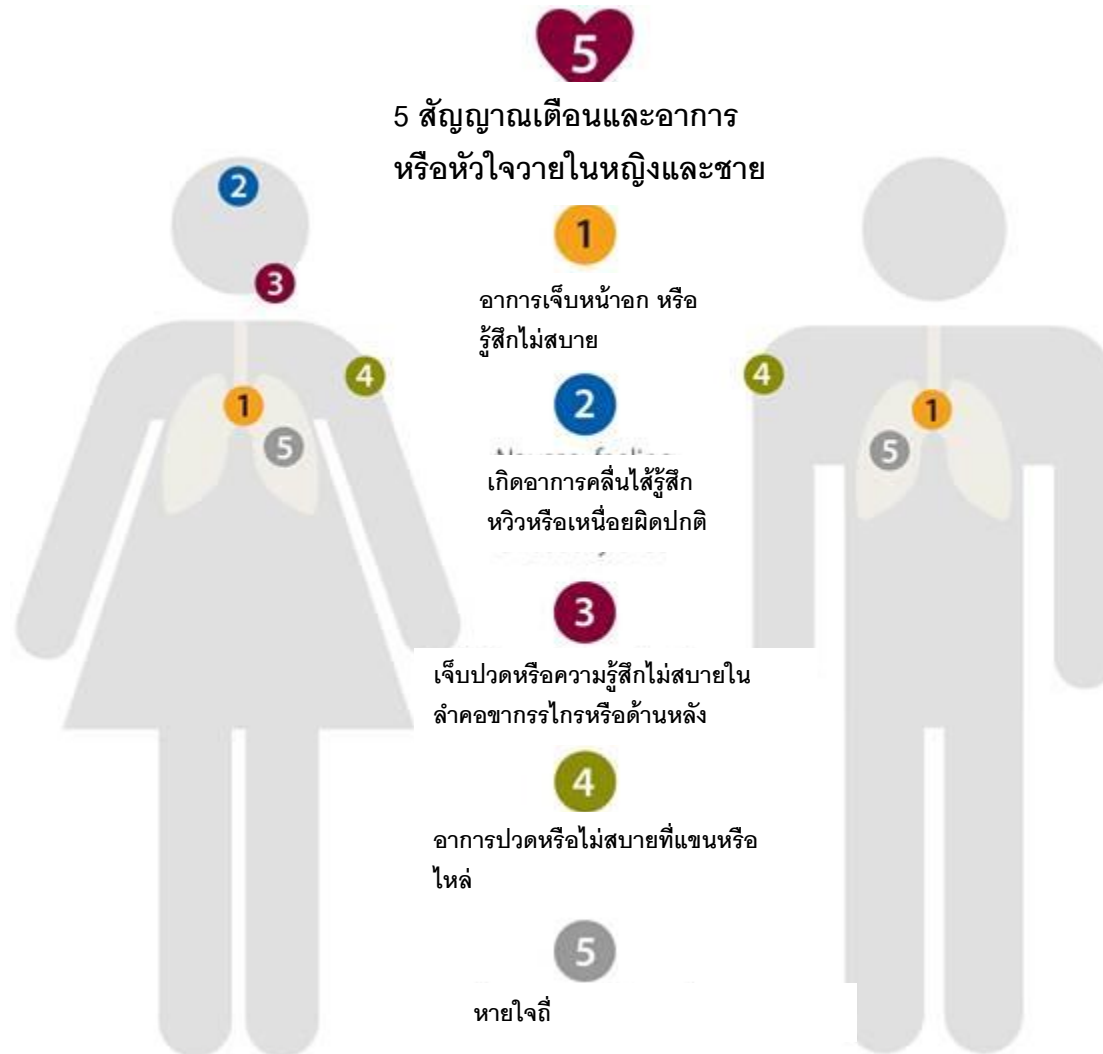
- จากทั่วโลกนั้น, หนึ่งในสามของโรคหัวใจขาดเลือดเป็นผลพวงมาจากคอเรสเตอรอลสูง²
 - โดยรวมแล้ว ยกให้กรณีของคอเรสเตอรอลสูงก่อให้เกิดสาเหตุการเสียชีวิตราว 2.6 ล้านรายในทุกๆปี

Ideal	Borderline High	High
<200 mg/dl	200-239 mg/dl	≥240 mg/dl

¹World Health Organization

²World Heart Federation

สัญญาณเตือนและอาการของหัวใจวาย



CDC

การวินิจฉัยของโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ

แพทย์ของคุณสามารถดำเนินการทดสอบหลายอย่างเพื่อการวินิจฉัยโรคหัวใจรวมไปถึง:

- X-rays หน้าอก
- การ X-rays หลอดเลือดหัวใจ
- ด้วยอุปกรณ์ทดสอบชนิดคลื่นไฟฟ้า (ECG or EKG)
- ทดสอบด้วยการออกกำลังกายแบบหนัก
- ตรวจสอบทางกายภาพทั่วไป



โปรดถามแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการทดสอบที่เหมาะสมกับคุณ

เครื่องมือที่จะช่วยป้องกันคุณจากโรคหัวใจ

เลิกบุหรี่

- องค์การอนามัยโลกอุทิศตนให้กับการรณรงค์เลิกบุหรี่

<http://www.who.int/topics/tobacco/en/>

ดูแลน้ำหนักเพื่อรักษาสุขภาพ

- องค์การอนามัยโลกได้ให้ข้อมูลทั่วไปและทางเทคนิคเกี่ยวกับโรคอ้วน

<http://www.who.int/topics/obesity/en/>

กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

- องค์การอนามัยโลกได้ให้ข้อมูลตารางเอกสารอาหาร เคล็ดลับสำหรับการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

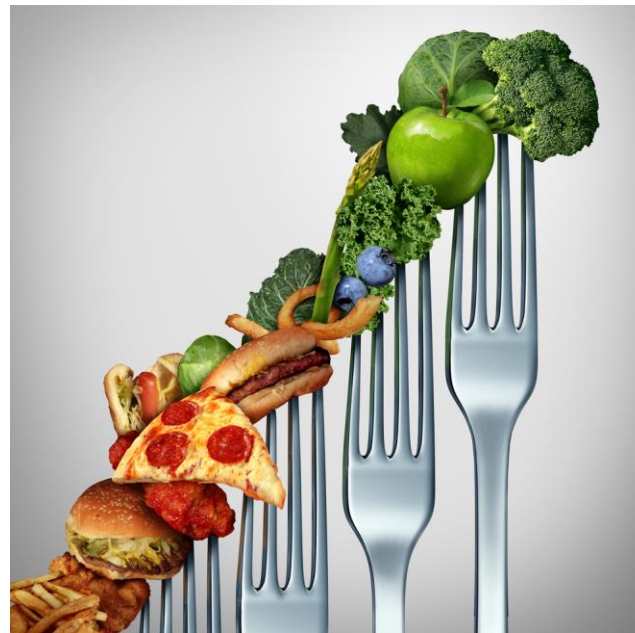
- องค์การอนามัยโลกได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ที่

http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

สร้างความเปลี่ยนแปลง

การใช้ชีวิตประจำวันเป็นปัจจัยใหญ่ที่สำคัญในการเกิดโรคเรื้อรังหลายอย่างเช่น CVDs Link URL ด้านล่างนี้ จะนำคุณไปสู่เครื่องมือที่ดี ซึ่งจะช่วยให้คุณประเมินการใช้ชีวิตในแต่ละวันของคุณและช่วยให้คุณได้ตัดสินใจในแต่ละเรื่อง

Lifestyle Toolkit



สุขภาพของหัวใจที่ดี

มันอยู่ในมือคุณแล้ววันนี้
เริ่มเลย **วันนี้**



life **beats**