

PAiLiN

กินดี

รู้วิธีดูแลตัวเอง
ห่างไกลโรคหัวใจแน่นอน



“หัวใจ” ถึงแม้จะมีขนาดเล็กแต่กลับสำคัญที่สุดที่หาได้
หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเองกันเถอะ ก่อนที่จะกลายเป็นโรคหัวใจ
และอวัยวะต่างๆ ที่หัวใจดูแลอยู่จะอ่อนแอตามไปด้วย
ขอแนะนำวิธีดูแลสุขภาพอย่างง่าย ๆ ที่เน้นเรื่องอาหารการกิน
และการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง เพื่อให้คุณๆ ห่างไกลจากโรคหัวใจ

สหัสวรรษ สมบูรณ์

กินดี

รู้วิธีดูแลตัวเอง
ห่างไกลโรคหัวใจแน่นอน



สหัสวรรษ สมบูรณ์



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สหัสวรรษ สมบูรณ์ดี.

กินดี รู้วิธีดูแลตัวเอง ห่างไกลโรคหัวใจแน่นอน.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

112 หน้า.

1. โภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-616-15-0648-3

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

พุทธิพงศ์ พิพัทธอุทิศ

สุรวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์

ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

วัลลญา บางมด เครือวัลย์ ศิริพงษ์

Evolution art

Evolution art

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ราคา 109 บาท

คำแนะนำนักพิมพ์

ความจริงเรื่องของสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัวที่คนส่วนใหญ่กลับรู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัว เห็นเรื่องอื่นๆ มีความสำคัญกว่า เช่น เรื่องการหาเงิน หาความสุข หาความสำเร็จในชีวิต ทั้งที่เรื่องของสุขภาพเป็นพื้นฐานทั้งหมดของทุกสิ่งที่เราต้องการ เพราะหากปราศจากสุขภาพที่ดี ร่างกายอ่อนแอ มีโรคเรื้อรังเป็นอุปสรรคแล้ว เราจะมีปัญญาที่ไหนไปทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อตอบโจทย์ในสิ่งที่เราต้องการล่ะ หรือแม้แต่คนที่มั่งเงินทองมากมายเพียงใดก็ไม่สามารถมีความสุขได้ ต้องนำเงินที่หาอย่างลำบากยากเย็นไปใช้ในการดูแลสุขภาพจนตัวเองหมดสิ้น

เพราะฉะนั้นแล้วหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกันดีกว่า ซึ่งอวัยวะที่ถือว่าสำคัญที่สุดในร่างกายของเราก็คือ “หัวใจ” ที่แม้ว่าจะมีขนาดไม่ใหญ่โต เพียงแค่กำปั้น แต่ก็ควบคุมชีวิตของเราไว้ทั้งหมด หากหัวใจสุขภาพดี ร่างกายก็แข็งแรงและสมบูรณ์พร้อมที่จะทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม เราขอเป็นผู้ช่วยให้คำแนะนำที่ดีแก่คุณในการนี้โดยเฉพาะ แล้วคุณจะรู้ว่าหัวใจไม่ใช่เรื่องเล่นๆ เลย...

ปารณชาติ
บรรณาธิการ

คำนำ

“หัวใจ” เป็นอวัยวะชิ้นเล็กๆ ที่เราส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเพียงแค่เห็นว่าเป็นบ่อเกิดของความรัก มีหัวใจก็มีความรัก ออกหักขึ้นมาหัวใจก็บอบช้ำชมซาน ทั้งที่ความจริงแล้วมิได้เป็นเช่นนั้นเลย เพราะหัวใจคือชีวิต หากเราขาดหัวใจ เราก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ หรือหากหัวใจของเราอ่อนแอเป็นโรค ชีวิตของเราก็จะไม่ปกติสุขอีกต่อไป คนเขียนเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนต่างก็รักชีวิตด้วยกันทั้งนั้น อยากมีชีวิตที่มีความสุขทั้งกายและใจไปนานๆ แต่บ่อเกิดของความสุขไม่ได้มาลอยๆโดยไม่ทำอะไรเลย ยกตัวอย่างให้เห็นอย่างชัดเจนก็ได้ เช่น คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำนอกจากสุขภาพจะแข็งแรงดีแล้วรูปร่างก็ยังดูดีสวยงามตามไปด้วย ส่วนคนที่นั่งกินนอนกินไม่ดูแลตัวเองคุณก็คงจะนึกภาพออกว่าเป็นอย่างไร

ดังนั้นใครที่อยากมีสุขภาพดีก็ต้องลงทุนด้วยการดูแลตัวเอง ที่สำคัญคือใส่ใจกับอวัยวะที่ถือว่าสำคัญที่สุดนั่นคือหัวใจด้วย หากหัวใจดีแล้วอวัยวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสำคัญมากหรือน้อยเพียงใดซึ่งเปรียบเสมือนลูกน้องก็ย่อมดีตามไปด้วย เช่นเดียวกัน วันนี้ถึงเวลาแล้ว มาเริ่มต้นดูแลหัวใจไปพร้อมๆ กันเถอะ

สหัสวรรษ สมบูรณ์

สารบัญ

รู้จัก “โรคหัวใจ” เพื่อห่างไกลจากโรคนี้	6
ปัจจัยเสี่ยงๆ ที่ต้องรู้ไว้เพื่อให้ห่างไกลจากโรคหัวใจ	28
"อาหารดี" มีประโยชน์ต่อร่างกายและหัวใจอย่างไรบ้าง?	42
สารอาหารดีๆ ที่มีประโยชน์ต่อหัวใจคุณ	46
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหากไม่อยากเป็นโรคหัวใจ	66
เมนูอร่อยบำรุงหัวใจทั้งคาว หวาน และเครื่องดื่ม	74
ออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงแก่หัวใจ	90
พักผ่อนเสียหน่อยให้หัวใจได้ผ่อนคลาย	96
อยู่กับโรคหัวใจอย่างไรให้มีความสุข?	102
ดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจด้วยความเข้าใจ	106



รู้จัก “โรคหัวใจ” เพื่อห่างไกลจากโรคนี้

ก่อนที่จะดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรคหัวใจ คุณต้องรู้จักข้อมูลและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจเสียก่อน เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องไปพร้อมกัน

รู้จักโรคหัวใจด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง

โรคหัวใจคืออะไรกันแน่?

โรคหัวใจก็คือความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับหัวใจซึ่งเกิดได้หลายๆ ส่วน เช่น ลิ้นหัวใจ กล้ามเนื้อ หลอดเลือด ผ่นกันหัวใจ และเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน

อาการของโรคหัวใจโดยรวมที่ต้องรู้

- รู้สึกเจ็บร้าวจากบริเวณหน้าอกไปที่แขนซ้ายหรือแขนทั้งสองข้างได้
- รู้สึกเจ็บแน่นบริเวณหน้าอก บางคนอาจเจ็บแปล็บๆ เหมือนโดนเข็มตำและมักเจ็บบริเวณอกซ้ายหรือทั้งสองข้าง แต่มักไม่เจ็บข้างขวา
- เป็นลมหมดสติเป็นประจำแบบที่เรียกว่าวูบ
- การหายใจติดขัดไม่สะดวก
- มีอาการใจสั่นหวิวๆ ซึ่งหมายถึงหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ เต้นๆ หยุดๆ ผิดปกตินั่นเอง
- มีอาการหอบและรู้สึกเหนื่อยง่ายมาก เวลาออกกำลังกายหรือแม้ว่าจะไม่ได้ทำกิจกรรมที่ออกแรงมาก ๆ ก็ยังเหนื่อยเช่นเดียวกัน
- ขาบวมโตผิดปกติ หากใช้นิ้วกดดูจะมีรอยบุ๋มยุบลงไป
- ไอเป็นเลือดไม่ทราบสาเหตุ
- รู้สึกจุกแน่นที่บริเวณลำคอ
- รู้สึกขาตามปลายนิ้วมือและนิ้วเท้าเป็นประจำ
- บริเวณริมฝีปาก ปลายมือ ปลายเท้า มีสีเขียวคล้ำ
- รู้สึกเจ็บบริเวณกรามคล้ายกับอาการเจ็บฟันนั่นเอง
- ท้องโต ดับโต โดยไม่ทราบสาเหตุ

สาเหตุต่างๆ ของโรคหัวใจ

- เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งโรคนี้มักเกิดเมื่อตอนมีอายุแล้ว
- เรื่องของกรรมพันธุ์ที่หมายถึงการมีคนในครอบครัวหรือบรรพบุรุษป่วยเป็นโรคหัวใจมาก่อนแล้ว
- การมีไขมันในเลือดสูง
- การเป็นคนอารมณ์หงุดหงิดง่ายหรือมักสะสมความเครียดเป็นเวลานานๆ
- การขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ
- การกินอาหารที่มีไขมันหรือคาร์โบไฮเดรตเป็นประจำในปริมาณมาก
- การเป็นโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมากผิดปกติ
- การเป็นโรคบางโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
- การได้รับเชื้อโรคบางชนิด เช่น ไวรัส เชื้อรา และแบคทีเรีย
- การสูบบุหรี่ รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์เป็นประจำ

การรักษาทางการแพทย์ที่น่าสนใจ

แพทย์จะวินิจฉัยและให้การรักษาไปตามอาการหรือประเภทของโรคหัวใจที่เป็น ปกติจะให้คำแนะนำเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน การควบคุมน้ำหนัก ร่วมไปกับการให้ยาซึ่งมีฤทธิ์ในการลดภาระของกล้ามเนื้อหัวใจ ลดอัตราความผิดปกติของการเต้นของหัวใจ และเพิ่มเลือดเพื่อไปเลี้ยงหัวใจด้วย โดยแพทย์จะติดตามอาการโดยนัดตรวจผู้ป่วยเป็นระยะๆ เพื่อดูการตอบสนองเกี่ยวกับยา

นอกจากนี้หากผู้ป่วยมีอาการรุนแรง แพทย์อาจเลือกรักษาด้วยวิธีการเหล่านี้ ได้แก่

- การจี้ภาวะลัดวงจรของคลื่นไฟฟ้าในหัวใจด้วยคลื่นไฟฟ้าความถี่สูง
- การขยายหลอดเลือดหัวใจตีบด้วยการทำบอลลูนและการตามขดลวด
- การผ่าตัดเพื่อฝังเครื่องมือพิเศษ
- CARTOSOUND ซึ่งเป็นการรักษาภาวะหัวใจเต้นผิดปกติรูปแบบใหม่

การดูแลรักษาโรคหัวใจด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ และปลอดภัย

- ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่สร้างความตื่นเต้นตกใจได้ง่าย
- ควรรักษาอารมณ์ให้ร่าเริงแจ่มใสไม่เครียดอยู่เสมอ
- ควรหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ
- ควรกินอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะกับโรคหัวใจ ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน คาร์โบไฮเดรตสูงๆ
- ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ไม่ควรโหมทำงานหรือทำกิจกรรมอื่นหนักเกินไป
- กรณีที่เกิดความผิดปกติของร่างกายหรือมีอาการของโรคหัวใจกำเริบรุนแรงให้รีบไปพบแพทย์ทันที ไม่ควรนิ่งนอนใจเพราะอาจหมายถึงชีวิตได้
- ควรลดปริมาณหรือเลิกสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์เสีย
- แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพทุกๆ ปีอย่างสม่ำเสมอ

โรคหัวใจประเภทต่างๆ

โรคหัวใจมีหลายประเภทด้วยกัน เป็นโรคหัวใจที่มีมาแต่กำเนิดและเกิดในภายหลัง จะขอกล่าวถึงโรคหัวใจที่พบได้บ่อยในคนไทยก็แล้วกัน ได้แก่

โรคหัวใจแต่กำเนิด

คือ เกิดความผิดปกติของส่วนที่จะเจริญเติบโตมาเป็นหัวใจตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์ 3 เดือนแรกแล้ว ได้แก่ ลิ้นหัวใจตีบหรือรั่ว มีความผิดปกติของหลอดเลือดที่เกี่ยวข้องกับหัวใจตั้งแต่แรกคลอด หรือผนังกันหัวใจซีกขวาและซ้ายมีรูทะลุถึงกัน

โรคหัวใจรูห์มาติก

คือ เกิดความผิดปกติของหัวใจในภายหลัง เนื่องจากเป็นไข้รูห์มาติกนั่นเอง

โรคหัวใจจากความดันโลหิตสูง

คือ เป็นความดันโลหิตสูงมานานอยู่ก่อนแล้วและไม่มีการรักษาดูแลที่ดีพอ จึงส่งผลให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น หัวใจจึงโต กล้ามเนื้อหัวใจหนา หัวใจอาจวายได้ในที่สุด

โรคหลอดเลือดหัวใจ

คือ มีความผิดปกติในหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ เนื่องจากมีไขมันมาเกาะจนเกิดการตีบตัน เลือดจึงไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอนั่นเอง

นอกจากนี้ก็มีโรคหัวใจประเภทอื่นๆ อีก ได้แก่ โรคมะเร็งหัวใจ โรคเยื่อหุ้มหัวใจ โรคติดเชื้อที่หัวใจ โรคกล้ามเนื้อหัวใจ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ