

โรคหัวใจ **ขาดกรอันดับ 1** ของการเสียชีวิตทั่วโลก
คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจเฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คน



สังเกต

ระวัง

ป้องกัน

ปรับเปลี่ยน
วิถีการ
ดำเนินชีวิต

หลอดเลือดหัวใจ รู้ไว้! ก่อนจะสาย

ภัยใกล้ตัวที่ไม่แสดงอาการ ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน



ตารางตรวจสุขภาพ
หลอดเลือดเบื้องต้น
ด้วยตัวคุณเอง



5 สัญญาณบ่งชี้ว่า
ความยืดหยุ่นของหลอดเลือด
มีการเปลี่ยนแปลง



หลักการกินดื่ม
ออกกำลังกาย
เสริมหัวใจให้แข็งแรง

เรื่องโดย **หวงจวินเย่า**

หัวหน้าแผนกอายุรกรรมโรคหัวใจ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป
แปลโดย **ชาญ รนประกอบ**



หลอดเลือดเสื่อมทำให้ง่ายต่อการเกิดโรค

เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด

เริ่มดูแลสุขภาพของหลอดเลือดตั้งแต่วันนี้

เพราะการ**รักษาความอ่อนเยาว์**ของหลอดเลือดตั้งแต่เริ่ม
ดีกว่าการฟื้นคืนความอ่อนเยาว์ให้หลอดเลือดเมื่อสาย

ชื่อหนังสือ : หลอดเลือดหัวใจ รู้ไว้! ก่อนจะสาย

ผู้เขียน : หวงฉวินเย่า

ผู้แปล : ชาญ ธนประกอบ

Published originally under the title of « 血管回春：心臟權威醫師教你這樣做，血管有彈性，疾病遠離你！ Blood Vessel Reinvigoration: Top Heart Surgeon Teaches You How to Keep Blood Vessel Flexible and Stay Away from Diseases » by Royal Road Publishing Co., Ltd., Taiwan

Copyright © 黃群耀

Thai edition copyright © 2021 FreeMind Publishing Co., Ltd. arranged through The PaiSha Agency

All rights reserved.

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2564

ราคา 225 บาท

ISBN 978-616-403-093-0



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท พรีเมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หวงฉวินเย่า.

หลอดเลือดหัวใจ รู้ไว้! ก่อนจะสาย.-- กรุงเทพฯ : พรีเมายด์ พับลิชซิ่ง, 2564.
160 หน้า.

1. หลอดเลือดโคโรนารี -- โรค. I. ชาญ ธนประกอบ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.123

บรรณาธิการที่ปรึกษา	กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร	सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ	อิศวเรศ ตโมณฑุ
พิสูจน์อักษร	กองบรรณาธิการ
ศิลปกรรม/ออกแบบปก	นิชชีมา แสงแก้ว

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook  @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลฟ พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน

กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จنگลอนม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9544 www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ  มาตรฐานเดียวกับยุโรป
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักเบา ปลอดภัยเคมีที่เป็นอันตราย
รักษาสีแวดล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์  ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ
เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ



คำนำสำนักพิมพ์

“การมีอายุยืนยาวอย่างมีสุขภาพที่ดี” เป็นความใฝ่ฝันของมนุษย์มาช้านาน แต่เราต้องยอมรับว่า สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเป็นไปในโลกยุคใหม่ ความเครียดสะสมจากการต่อสู้ดิ้นรนเอาตัวรอด สภาพดินฟ้าอากาศที่ปนเปื้อนด้วยมลพิษ หรือแม้แต่อาหารที่เราต้องบริโภค ตั้งแต่กระบวนการผลิต แหล่งวัตถุดิบที่เต็มไปด้วยสารปนเปื้อน สารเคมี ฯลฯ ไม่อาจช่วยเกื้อหนุนให้เราบรรลุตามความฝันของเราได้เหมือนแต่ก่อนอีกต่อไป กอปรกับปัจจัยทางพันธุกรรมของแต่ละคนด้วยแล้ว เป้าหมายที่ว่าก็ยังมีตัวแปรและให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันออกไป

ภารกิจหลักของเราจึงเป็นการพยายามหาทางเพื่อต่อสู้และรับมือกับปัจจัยต่างๆ ที่มาคอยทำลายสุขภาพเรายู่ตลอดเวลา ซึ่งมีทั้งสิ่งที่เราพอที่จะสามารถคาดการณ์ แก้ไข และรับมือกับมันได้อย่างไม่ยากลำบากนัก เช่น พฤติกรรมการใช้ชีวิต อาหารการกิน ฯลฯ และสิ่งที่นอกเหนือการรับรู้และคาดการณ์ เช่น สุขภาพภายในร่างกาย ซึ่งปัจจัยหลังนี้ การได้รับชุดข้อมูลความรู้ที่ถูกต้อง จะทำให้เราสามารถดูแลสุขภาพของเราได้อย่างถูกต้อง ไม่ปล่อยให้ก่อเกิดเป็น “ภัยเงียบ” แฝงตัวในร่างกายที่รอวันจู่โจมจนทำให้เกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้น ดังเช่นที่ปรากฏในพื้นที่ข่าวบ่อยครั้งขึ้นเรื่อยๆ ในทุกวันนี้ แม้แต่กับคนที่เชื่อว่าตนเองดูแลสุขภาพมาเป็นอย่างดีแล้วก็ตาม

และหนึ่งในภัยเงียบหนึ่งที่กำลังถูกกล่าวถึงมากในปัจจุบันนี้ คือ ภาวะความเสื่อมของหลอดเลือดในร่างกาย หรือที่นิยมเรียกกันสั้นๆ ว่า “ตีบ แตก ตัน”

อันเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนยุคใหม่ ที่จะเป็นประตูลู่โรคยอดฮิตต่างๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจ (ซึ่งกำลังเป็นฆาตกรอันดับ 1 ของโลก และคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคนี้เฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คน) โดยที่เราอาจไม่รู้ตัว เพราะโดยส่วนใหญ่แล้ว ภาวะเกี่ยวกับหลอดเลือดนั้นมักไม่แสดงอาการในระยะเริ่มแรก และกว่าจะรู้ตัวอีกครั้งก็พบว่า เป็นไปแล้วเกินครึ่งทาง จนยากที่จะแก้ไขหรือรับมือกับมันได้

เพราะ “หลอดเลือด” คือส่วนที่สำคัญในร่างกาย มันทำหน้าที่ส่งเลือดไปหล่อเลี้ยงทุกอวัยวะ ให้ทำงานและขับเคลื่อนไปได้ หลอดเลือดส่วนที่พบปัญหาในปัจจุบันนี้ที่น่างวลเป็นอย่างยิ่ง คือ หลอดเลือดส่วนที่เชื่อมโยงกับหัวใจโดยตรง ดังนั้นเราจึงควรดูแลเอาใจใส่สุขภาพของหลอดเลือดเป็นพิเศษ... แต่ในโลกทุกวันนี้ ผู้คนส่วนใหญ่ยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญของหลอดเลือดมากเท่าใดนัก อาจเพราะไม่เข้าใจถึงกลไกการทำงานของหลอดเลือดในร่างกาย และการเชื่อมโยงกับหัวใจ ว่าส่งผลโดยตรงอย่างไรต่อสุขภาพของเรา การดูแลสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ตามที่แต่ละคนเข้าใจ จึงอาจยังไม่สามารถเข้าถึงต้นตอของปัญหาได้จริงๆ ...หน้าซ้ายยังไปช่วยเสริมทัพให้กับตัวที่สกัดกั้นการหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของหลอดเลือดอีกด้วย

คุณหมอ **หวงฉวินเย่า** เป็นคุณหมอต่านหนึ่งที่เห็นความสำคัญของเรื่องนี้เป็นอย่างมาก ในฐานะของผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรมโรคหัวใจ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป ประเทศไต้หวัน คุณหมอมุ่งความตั้งใจที่จะถ่ายทอดข้อมูลความรู้เกี่ยวกับระบบการทำงานของหลอดเลือดที่เชื่อมโยงกับหัวใจและส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในรูปแบบที่เข้าใจได้ง่าย ทั้งวิธีการเล่าและภาพประกอบที่ชัดเจนและสวยงาม พร้อมกับเชิญชวนให้ผู้อ่านทุกท่านได้หันกลับมาดูแลเอาใจใส่สุขภาพของหลอดเลือดอีกครั้ง ด้วยการสังเกต ระวัง ป้องกัน และปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต สู่ชีวิตที่มีความ “สมดุล” มากขึ้น เพื่อการมีอายุ

ยืนยาวอย่างมีสุขภาพที่ดี... ซึ่งสมดูลในที่นี้ ต้องทำอะไรบ้าง อยากให้ผู้อ่าน
ได้ติดตามเคล็ดลับต่างๆ ของคุณหมอมจากในหนังสือ **“หลอดเลือดหัวใจ รู้ไว้!
ก่อนจะสาย”** เล่มนี้ต่อไป

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณ คุณชาญ ธนประกอบ เป็นอย่างยิ่ง
ที่ได้กรุณาสละเวลาแปลหนังสือเล่มนี้ได้อย่างสมบูรณ์ และขอบพระคุณผู้อ่าน
ทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจและติดตามผลงานหนังสือของพวกเราเสมอมา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้อ่านทุกท่าน
ในการหันกลับมาดูแลเอาใจใส่ร่างกายของตัวเองได้อย่างถูกต้องวิธี โดยเฉพาะ
อวัยวะในอย่างหลอดเลือดและหัวใจ เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาวของตัวเอง...
และส่งผ่านไปถึงคนรอบข้างผู้เป็นที่รักต่อไป

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์



คำนำผู้เขียน

“

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดี
เพื่อช่วยหลอดเลือดของคุณเอง

”

ผู้อ่านที่รักทุกท่าน ผม นายแพทย์หวงฉวินเย่า

พลิกมาถึงหน้านี้ ไม่ทราบคุณเคยคิดหรือไม่ว่า “ทำไมฉันถึงต้องอ่านหนังสือเล่มนี้” “ภาวะสามสูง* กับสุขภาพของหลอดเลือดเกี่ยวอะไรกับฉัน?” ความจริงแล้วเนื่องจากลักษณะของสังคมที่เปลี่ยนไป โรคหัวใจและหลอดเลือดจึงกลายเป็นโรคสมัยใหม่ของคนยุคปัจจุบันไปแล้ว นอกจากปัจจัยด้านพันธุกรรมและอายุซึ่งเป็นปัจจัยที่เราไม่อาจควบคุมได้ “พฤติกรรมการใช้ชีวิต” มีความเกี่ยวข้องกับโรคหัวใจและหลอดเลือดค่อนข้างมาก ดังนั้นผมจึงหวังอย่างยิ่งว่าจะมีโอกาสเขียนหนังสือเกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือดเล่มที่อ่านง่าย มีทั้งภาพและคำอธิบายที่กระชับและเหมาะกับคนทั่วไป เพื่อให้ทุกท่านเห็นความสำคัญของสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด และเริ่มต้นพฤติกรรมที่ดีโดยเริ่มจากชีวิตประจำวัน

* ภาวะ “สามสูง” เป็นคำเฉพาะที่ใช้กันแพร่หลายในได้หวัน หมายถึง ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง ในหนังสือเล่มนี้ ผู้แปลขออนุญาตใช้คำศัพท์ตามต้นฉบับเพื่อความกระชับ

ตามข้อมูลสถิติของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้หวั่นระบุว่า ค.ศ. 2014 โรคหัวใจได้คร่าชีวิตของประชากรชาวไต้หวันไปแล้วกว่า 19,400 ราย โดยเฉลี่ยทุกๆ 27 นาที มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 1 คน โรคหัวใจและหลอดเลือด มักเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ทำให้รับมือไม่ทัน ทั้งนี้ เนื่องจากหลอดเลือดไม่มี เส้นประสาท เว้นแต่ว่ามันจะทำให้ยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายขาดออกซิเจน จึงจะปรากฏอาการ ดังนั้นการจะวินิจฉัยว่าหลอดเลือดในอวัยวะภายในเป็นโรค หรือไม่จึงทำได้ค่อนข้างยาก นอกจากนี้ **หลอดเลือดอุดตันในระยะแรกเริ่ม มักไม่ปรากฏอาการ** **กว่าจะแสดงอาการก็มักอุดตันไปมากกว่าครึ่งแล้ว** เพื่อให้ทุกท่านได้ทำความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือด และป้องกันแต่เนิ่นๆ จะได้ไม่นำมาซึ่งความเสียหายในภายหลัง จึงเป็นแรงจูงใจ ที่สำคัญที่สุดของผมในการเขียนหนังสือเล่มนี้

ท่านทราบหรือไม่ว่าทำไมหลอดเลือดจึงแข็งตัว หลอดเลือดอ่อนเยาว์กับ หลอดเลือดที่เสื่อมแล้วต่างกันอย่างไร จริงหรือที่คอเลสเตอรอลเป็นสิ่งไม่ดี การบริโภค “น้ำตาล” มากเกินไปเป็นความเสี่ยงแฝงที่จะนำมาซึ่งโรคต่างๆ จริงหรือ เหล่านี้ล้วนเป็นข้อสงสัยและปริศนาสำหรับคนทั่วไป ซึ่งผมจะอธิบาย ไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย

แม้ภาวะความชราจะเป็นภาวะที่ทุกคนต้องประสบ แต่โรคที่เกี่ยวข้อง หลอดเลือด เราสามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยงเพื่อให้ห่างไกล หรือชะลอจากการ คุกคามของโรคหลอดเลือดได้! ดังนั้นในบทแรกผู้อ่านจะพบ “ตารางการตรวจ สุขภาพหลอดเลือดด้วยตนเอง” (หน้า 20) ซึ่งจากตาราง ผู้อ่านจะพบปัจจัยเสี่ยง ของตนเองได้อย่างง่ายดาย

โรคหัวใจและหลอดเลือดมีโรคที่เกิดกับผู้สูงวัยเท่านั้น **ผลจากความเปลี่ยนแปลงของลักษณะสังคม ทำให้ในช่วงหลายปีมานี้ โรคหัวใจและหลอดเลือดมีแนวโน้มเกิดขึ้นกับคนอายุน้อยเพิ่มมากขึ้น** จากการศึกษาทางคลินิก มีหนุ่มสาวจำนวนไม่น้อยที่หลอดเลือดมีระดับความเสื่อมพอกๆ กับผู้สูงวัย

การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา ในหนังสือเล่มนี้ผมได้วิเคราะห์สิ่งที่คุณควรสังเกตและระวัง โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิต ด้านอาหาร การกิน และด้านการออกกำลังกาย

คนสมัยนี้มีแรงกดดันสูง การตกอยู่ในภาวะเครียดและวิตกกังวลเป็นระยะเวลานาน มักนำไปสู่การตีอกนินทาที่ไม่บันยะบันยัง กินของมันๆ และกินรสเค็มมากเกินไป ไม่ได้รับประทานอาหารอย่างสมดุล นอกจากการตีอกนินทาและความเครียด การนอนดึก สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ อ้วนเกิน โรคสามสูง และการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพหลอดเลือด จึงต้องบ่มเพาะการใช้ชีวิตที่ถูกต้องสุขลักษณะเท่านั้น จึงจะห่างไกลจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านให้ความสำคัญกับสุขภาพของหลอดเลือดตระหนักว่าในชีวิตประจำวันมีสิ่งใดบ้างที่เป็น “พฤติกรรมไม่ดี ที่อาจทำให้ถึงแก่ชีวิต” และเริ่มเปลี่ยนแปลงตั้งแต่วันนี้เพื่อการป้องกันก่อนจะเกิดโรค

黃群耀

หวงฉวินเย่า

โปรดระวัง!

ความจริง 6 ประการ การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นเรื่องเร่งด่วน



โรคหัวใจติดอันดับ **ท็อป 3** สาเหตุการเสียชีวิตของประชากรไต้หวัน

จากข้อมูลสถิติของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการไต้หวันระบุว่าโรคหัวใจเป็น 1 ใน 3 อันดับต้น จาก 10 สาเหตุการเสียชีวิตของประชากรไต้หวันติดต่อกันมานานหลายปี รองจากโรคมะเร็งเท่านั้น จะเห็นได้ว่าโรคหัวใจเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพของมหาชนไปแล้ว จึงไม่ควรละเลย

สาเหตุการเสียชีวิต 10 อันดับ ของประชากรไต้หวัน (ค.ศ. 2016)

★ อันดับที่ 2, 4, 5, 8 ล้วนเป็นโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ

อันดับ	สาเหตุการเสียชีวิต
1	เนื้องอกชนิดร้าย (โรคมะเร็ง)
2	โรคหัวใจ
3	โรคปอดอักเสบ
4	โรคหลอดเลือดสมอง
5	โรคเบาหวาน
6	อุบัติเหตุ
7	โรคทางเดินหายใจส่วนล่างเรื้อรัง



อันดับ	สาเหตุการเสียชีวิต
8	โรคความดันโลหิตสูง
9	โรคไตอักเสบ โรคไตเนโฟรติก และโรคไต
10	โรคตับแข็งเรื้อรังและโรคตับแข็ง



ที่มา : กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการไต้หวัน



โรคหัวใจ ฆาตกรอันดับ 1 ของการเสียชีวิตทั่วโลก

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ระบุว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นฆาตกรอันดับ 1 ของการเสียชีวิตทั่วโลก ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคนี้นับ 1,710,000 คน คิดเป็นร้อยละ 31 ของผู้เสียชีวิตทั้งหมด ในจำนวนนี้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 740,000 คน ส่วนอีก 670,000 คนเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดสมอง ประเมินว่าเมื่อถึง ค.ศ. 2030 จำนวนผู้เสียชีวิตด้วยโรคนี้นี้จะสูงถึง 2,300,000 คน

ที่มา : กรมสุขภาพประชากร กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการไต้หวัน



อายุผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจมีแนวโน้มลดต่ำลง

โรคหัวใจไม่ใช่โรคของผู้สูงวัยอีกต่อไป ผลจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมทำให้คนสมัยนี้มีความเครียดและแรงกดดันสูงขึ้น บวกกับอาหารการกินที่ค่อยๆ ผันไปทางอาหารตะวันตก ทำให้ผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดมีแนวโน้มอายุลดต่ำลง

4

อายุหลอดเลือดระหว่าง เพศชายกับเพศหญิงแตกต่างกันมาก

ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคหัวใจวาย เพศหญิงล้วนเป็นโรคช้ากว่าเพศชาย 5-10 ปี (ดูหน้า 62)

5

หลอดเลือดอุดตันระยะแรกเริ่ม มักไม่ปรากฏอาการ

ภาวะอุดตันของหลอดเลือดระยะแรกมักไม่ปรากฏอาการ กว่าที่จะแสดงอาการ หลอดเลือดก็มักอุดตันไปมากแล้ว ใน “5 สัญญาณบ่งชี้ว่าความยืดหยุ่นของหลอดเลือดมีการเปลี่ยนแปลง” (หน้า 23) เป็นวิธีการสังเกตง่ายๆ เพื่อให้ท่านทราบถึงความผิดปกติของหลอดเลือด

6

พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกสุขอนามัย นำมาซึ่งโรคหัวใจและหลอดเลือด

นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว พฤติกรรมการใช้ชีวิตมีส่วนเกี่ยวพันอย่างมากต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ไม่ว่าจะเป็นแรงกดดันสูงในชีวิตประจำวัน การพักผ่อนไม่เป็นเวลา ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การกินดื่มที่ไม่ถูกสุขอนามัย อ้วนหรือมีน้ำหนักเกิน การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ทุกท่านจะค้นพบปัจจัยเสี่ยงของตนเองจาก “ตารางตรวจสอบสุขภาพหลอดเลือดด้วยตนเอง” (หน้า 20) ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับ

“8 วิธีใช้ชีวิตเพื่อรักษาสุขภาพหลอดเลือด” (หน้า 86) โดยพิจารณาจาก การใช้ชีวิต การดื่มกิน และการออกกำลังกาย เพื่อให้ท่านได้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพหลอดเลือดและเร่งป้องกันก่อนจะเกิดโรค



สารบัญ

♥ ไพร่ระวัง! ความจริง 6 ประการ การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นเรื่องเร่งด่วน /10

Part 1

หลอดเลือดของคุณสุขภาพดีไหม



♥ **หลอดเลือด**ของคุณสุขภาพดีไหม มาตรวจสอบง่ายๆ กันเถอะ! /20

- ปัจจัยเสี่ยง /22
- 5 สัญญาณบ่งชี้ว่าความยืดหยุ่นของหลอดเลือดมีการเปลี่ยนแปลง /23

♥ รู้ “ใจ” จึงจะสามารถดูแลหัวใจ รู้จักหัวใจผ่าน**ภาพการกำวาน**ของหัวใจ! /29

- ตำแหน่งที่ตั้งของหัวใจ /29
- โครงสร้างภายนอกของหัวใจ /30
- โครงสร้างภายในของหัวใจ /31

♥ **อยาก**ให้หลอดเลือดอ่อนเยาว์ มา**ทำความเข้าใจ**กับหลอดเลือดกันก่อน! /34

- มารู้จักกับ “หลอดเลือดแดงแข็งตัว” กับ “การแข็งตัวของหลอดเลือด” กันเถอะ /35

♥ ระบบประสาทไม่ดีจะทำให้ขาดน้ำ

ระบบการไหลเวียนของร่างกายไม่ดีจะทำให้ถึงแก่ชีวิต! /38

- การอักเสบของเยื่อผนังหลอดเลือด /43
- การเสื่อมของหลอดเลือดมีอันตรายต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง /44



- 
- หลอดเลือดที่เสื่อมแล้วไม่สามารถฟื้นคืนได้! /45

♥ เปรียบเทียบไขมันชนิดดี (HDL-c) VS ไขมันชนิดไม่ดี (LDL-c) ขจัดความเข้าใจผิดเรื่องคอเลสเตอรอล! /45

- คอเลสเตอรอลคืออะไร /46
- คอเลสเตอรอลมาจากไหน /46
- ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับคอเลสเตอรอล /48
- มารู้จัก HDL-c กับ LDL-c กันเถอะ /49
- คอเลสเตอรอลสูงรักษาอย่างไร /55

♥ อายุหลอดเลือดระหว่างเพศชายกับเพศหญิงแตกต่างกัน /62

ความรู้เพิ่มเติม

- “หัวใจล้า” – หัวใจที่อ่อนล้าเปรียบเสมือนลูกบอลที่ถูกฝึกซ้อมหนักเกินไป /65

ความรู้เพิ่มเติม

- “หัวใจเต้นพลิ้ว” – หัวใจเต้นพลิ้วปลดปล่อยไฟฟ้าผิดปกติ คนส่วนมากอยู่ในภาวะนี้แต่ไม่รู้ตัว! /69

ความรู้เพิ่มเติม

- คู่มือเรื่อง “หัวใจ” กับแพทย์ – 10 Q&A เกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ ที่ทุกคนอยากรู้ /73

Part 2



ใช้ชีวิตอย่างไรช่วยให้หลอดเลือดอ่อนเยาว์ : หมวดชีวิตประจำวัน

♥ การใช้ชีวิตแบบรักษาสุขภาพหลอดเลือดคืออะไร /82

- ทักษะต่อการออกกำลังกาย /83
- ทักษะต่อทำที่ชีวิต /83

