*โรคหัวใจและหลอดเลือด

เป็นปัญหาของสาธารณสุขไทยที่สำคัญ โดยพบว่าอัตราการเสียชีวิตติดอันดับ 1 ใน 3 มาโดยตลอด สำหรับในปี 2552 พบผู้เสียชีวิตจากกลุ่มโรคนี้ จำนวน 35,050 ราย นั่นก็คือ มีผู้ที่เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ชั่วโมงละ 4 คน และพบผู้ป่วยนอนรักษาตัวเพิ่มขึ้น 3 เท่าตัวในรอบ 10 ปี

*โรคหัวใจและหลอดเลือด

เป็นกลุ่มโรคที่ประกอบด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย ซึ่งพบคนไทยเป็นโรคดังกล่าวเป็นจำนวนมาก บางรายทราบไม่นาน ก็เสียชีวิต บางรายต้องดำเนินชีวิตอยู่กับโรคอย่างเรื้อรัง เสียค่าใช้จ่ายไปกับการรักษา และการต้องหยุดงาน เป็นภาระของครอบครัว และสังคม

*สาเหตุของการโรค

เกิดจากผนังด้านในของหลอดเลือดมีไขมันสะสมพอกตัวหนาขึ้นจนกระทั่งหลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น แข็งและตีบจนอุดตัน ทำให้การไหลเวียนของเลือดลดลง

ทำไม? ต้อง

"รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน"

1. เพราะ เกือบครึ่งของผู้ที่เสียชีวิตของโรคหัวใจและหลอดเลือดนั้นอยู่ในวัยทำงาน อายุ 15 – 69 ปี ซึ่งอย่างน้อยร้อยละ 80 ของการตายก่อนวัยอันควรสามารถป้องกันได้ด้วยการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

2. เพราะปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดล้วนเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ได้แก่ การกินอาหารมากเกิน ไม่ถูกสัดส่วน การไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ความเครียด ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้สามารถควบคุมได้ และถ้ามีเพื่อนร่วมกันช่วยกระตุ้น ดูแลกัน จะเกิดความยั่งยืนเพิ่มขึ้น และขยายวงการป้องกันโรคได้กว้างขึ้นในสังคม

3. เพราะเวลาในการดำเนินกิจกรรมส่วนใหญ่ในแต่ละวันของคนเราจะอยู่ในที่ทำงาน

4. การเคลื่อนไหวร่างกายในขณะทำงานบ้าง จะทำให้สามารถทำงานอย่างมีความสุข สนุก มีสมาธิ และตื่นตัวในการทำงานมากขึ้น รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน จะส่งผลให้ลดความตึงเครียดจากการทำงาน ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

5. ผลทางด้านเศรษฐกิจ จากการมีสุขภาพที่ดี ส่งผลให้งานที่ทำมีผลผลิตที่ดี มีคุณภาพ ลดอัตราการขาดงาน และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

" รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน " ทำได้อย่างไร

เคล็ดลับง่ายๆ คือ ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส.

ใส่ใจ 3 อ.

(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

1.อ คือ อาหาร เลือกรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ปริมาณพอเหมาะกับการออกแรง ในหนึ่งวันรับประทานน้ำตาลไม่เกิน 4–6 ช้อนชา เกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชา , ผัก 4–6 ทัพพี ผลไม้สดรสไม่หวาน 15 คำ ชิมก่อนเติมเครื่องปรุง ลดการบริโภคอาหารสำเร็จรูป ...

2.อ คือ ออกกำลังกาย ในสถานที่ทำงาน ชักชวนเพื่อนร่วมออกกำลังกายและมีกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายในช่วงพัก เช่น บริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา คอ ประมาณ 5 นาที 2 ครั้งต่อวัน หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องผ่อนแรง เช่น ควรเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ ขี่จักรยานหรือเดินไปทำงาน หรือ เดินไป–มา รอบบริเวณที่ทำงาน ในช่วงพักกลางวัน

3.อ คือ อารมณ์ ควรจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น ขณะนั่งทำงานนานๆ อาจพักสายตามองธรรมชาติ ปรึกษาปัญหากับผู้ที่เราไว้ใจได้ พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานในช่วงพัก

บอกลา 2 ส.

(ไม่สูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา)

1.ส คือ ไม่สูบบุหรี่ จัดสภาพแวดล้อมให้สถานที่ทำงานปลอดบุหรี่ ร่วมเป็นกำลังใจให้ทุกคนไม่สูบบุหรี่

2.ส คือ ลดดื่มสุรา หากจัดงานสังสรรค์ควรลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้ชายดื่มไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน ส่วนผู้หญิงดื่มไม่ควรเกิน 1 แก้วต่อวัน และไม่ควรดื่มทุกวัน

ท่านที่อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และรู้ค่าความเสี่ยงของสุขภาพตนเอง ได้แก่ ค่าความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย ไขมันและน้ำตาลในเลือด เพื่อใช้วางแผนในการดูแลให้มีสุขภาพที่ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แต่เนิ่นๆ

สำนักโรคไม่ติดต่อ ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย ตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ผลิตและเผยแพร่โดย สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ : 0 2590 3987 http://www.thaincd.com

รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

รวมพลังต้านโรคหัวใจและหลอดเลือด