

ประเด็นรณรงค์วันหัวใจโลก ปี ๒๕๕๕

ศกถาวรณ แก้วกลิน และ นิตยา พันธุ์เวทย์
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

หนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทย ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี นั่นก็คือโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นผลจากวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน โดยเฉพาะในสังคมเมือง ที่มีปัจจัยเสี่ยง อันได้แก่ การรับประทานอาหารที่มากเกินไป ไม่สมดุลกับการออกกำลังกาย ไม่ถูกสัดส่วน รับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม รับประทานอาหารผักผลไม้ไม่เพียงพอ ใช้เครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ไม่ได้ออกกำลังกาย มีความเครียด และพักผ่อนไม่เพียงพอ ประกอบกับการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังละเลยการตรวจสุขภาพ ซึ่งปัจจัยด้านพฤติกรรมดังกล่าวส่งเสริมให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และส่งผลให้คนเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดกันมากขึ้นและเกิดโรคขึ้นก่อนวัยอันควร

ประเด็นสารและคำขวัญวันรณรงค์หัวใจโลก ปี พ.ศ.๒๕๕๕

สมาพันธ์หัวใจโลก ได้กำหนด วันรณรงค์หัวใจโลกเป็น วันที่ ๒๙ กันยายน ของทุกปี สำหรับประเด็นสาร (Theme) ในปีนี้ (ค.ศ.2012) ยังคงใช้ประเด็นสาร (Theme) เดิมของปีที่แล้ว คือ

“One World , One Home, One Heart ”

ประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข และ มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้กำหนดวันรณรงค์หัวใจโลก ให้สอดคล้องกับสากลเป็นวันที่ ๒๙ กันยายน ของทุกปี สำหรับปีนี้ (พ.ศ.๒๕๕๕) ใช้ประเด็นวันรณรงค์หัวใจโลกเดิมของปีที่แล้ว เช่นกัน คือ

“หนึ่งคือหัวใจ อีกหนึ่งนัยคือบ้านเรา ทุกบ้านรวมกันได้ โลกทั้งใบ...ใจเดียวกัน”

กลุ่มเป้าหมายหลัก โดยเน้นที่ผู้หญิง และเด็กอายุ ๗ - ๑๐ ปี

กลุ่มเป้าหมายรอง ประชาชนทั่วไป ครอบครัว ชุมชน และรัฐบาล

วัตถุประสงค์ของการรณรงค์ เพื่อสร้างกระแสการตื่นตัว ให้กลุ่มเป้าหมายได้ตระหนักถึงภัยอันตรายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด การป้องกันการเกิดโรค และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อลดการเกิดโรค และความรุนแรงของโรค โดยทุกคน ทุกฝ่าย ต้องร่วมมือกันดูแลสุขภาพหัวใจของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น ยืนยาว และเพื่อการมีสุขภาพหัวใจที่ดี

พฤติกรรมที่ต้องการ

๑. ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย รับรู้และตระหนักถึงความสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด
๒. ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
๓. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายให้ความสำคัญ พร้อมทั้งร่วมมือกันในการป้องกันโรค และส่งเสริมการมีสุขภาพ

แนวทางในการดำเนินงานกิจกรรม

๑. ในปีนี้เน้นกลุ่มเป้าหมายที่ผู้หญิงและเด็ก สำหรับกลุ่มผู้หญิง ควรจัดกิจกรรมรณรงค์ นิทรรศการ และสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องโรคหัวใจและหลอดเลือด รู้ถึงปัจจัยเสี่ยงของตนเอง รู้วิธีป้องกัน รู้อาการเตือนของโรค และการมีพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีสุขภาพหัวใจที่ดี ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ต่อตัวเองและครอบครัว เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน มีสุขภาพหัวใจที่ดี
๒. กลุ่มเป้าหมายเด็ก ควรทำสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องโรคหัวใจและหลอดเลือด และคำแนะนำการมีพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีสุขภาพหัวใจที่ดี ที่เหมาะสมกับเด็ก เช่น โปสเตอร์ หรือโบชัวร์ ที่สอดแทรกความรู้ เนื้อหาที่เข้าใจง่าย ในรูปแบบของภาพการ์ตูน เพื่อให้ความรู้ที่เหมาะสมกับแก๊งค์วัย ๗ - ๑๐ ปี
๓. จัดกิจกรรมรณรงค์เรื่องโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยการเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการเล่าเรื่องจากประสบการณ์จริง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ทางเวทีหรือการเขียนผ่านทางช่องทางต่างๆ เช่น website หรือ facebook
๔. การสนับสนุนส่งเสริมความร่วมมือของเครือข่าย ในหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อบูรณาการ

ข้อมูลสนับสนุน

ข้อมูลสถานการณ์

สถานการณ์ของโรคหัวใจและหลอดเลือดทั่วโลก

องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นนักฆ่าที่ใหญ่ที่สุดในโลก ทำให้มีการเสียชีวิตสูงถึง ๑๗.๓ ล้านคนต่อปี ปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ได้แก่ ค่าความดันโลหิต ระดับไขมัน และระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น การสูบบุหรี่ การรับประทานผักและผลไม้ที่ไม่เพียงพอ น้ำหนักเกิน ภาวะอ้วน และขาดการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ^๑

สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) ให้ข้อมูลว่า โรคหัวใจและหลอดเลือด Cardiovascular diseases (CVDs) รวมถึงโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง พบว่า โรคนี้เป็นได้ก่อนวัยอันควร โดยผู้หญิงกับผู้ชายเป็นโรคนี้อีกกัน และเด็กก็เป็นโรคนี้อีกด้วย จึงถือได้ว่าโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นนักฆ่าอันดับหนึ่ง ที่ทำให้ประชากรทั่วโลกเสียชีวิตสูงถึง ๑๗.๓ ล้านคนต่อปี ซึ่งมากกว่าประชากรที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง HIV/เอดส์ และวัณโรครวมกัน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น คาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ (ค.ศ. 2030) จะมีการเสียชีวิตจากโรคนี้อีกเพิ่มขึ้นเป็น ๒๓ ล้านคนทั่วโลก ซึ่งมากกว่าประชากรทั้งหมดของประเทศออสเตรเลีย และยังพบว่าในแต่ละปี ผู้หญิงมากกว่า ๘.๖ ล้านคนทั่วโลก ที่เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด มีจำนวนมากกว่าผู้หญิงที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง วัณโรค HIV/เอดส์ และมาลาเรียรวมกัน ^๒

สถานการณ์ของโรคหัวใจและหลอดเลือดในประเทศไทย

ปัจจุบันโรคในกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต ยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุข และเป็นสาเหตุการป่วย/การตายอันดับต้นๆ ของประชากรไทย เมื่อเปรียบเทียบสาเหตุการเสียชีวิตจากรายงานสถิติสาธารณสุขในรอบ ๕ ปี พบว่า อัตราการเสียชีวิตต่อแสนประชากร ด้วยโรคความดันโลหิตสูงจาก ๓.๘ ใน ปี ๒๕๔๙ เพิ่มขึ้นเป็น ๓.๙ ในปี ๒๕๕๓ ส่วนโรคหัวใจขาดเลือดจาก ๑๙.๔ ในปี ๒๕๔๙ เพิ่มขึ้นเป็น ๒๐.๕ ในปี ๒๕๕๓ สำหรับโรคหลอดเลือดสมองใหญ่ (อัมพฤกษ์ อัมพาต) จาก ๒๐.๖ ในปี ๒๕๔๙ เพิ่มขึ้นเป็น ๒๗.๕ ในปี ๒๕๕๓^๓ จะเห็นได้ว่า อัตราการเสียชีวิต ด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่หรืออัมพฤกษ์ อัมพาตนั้น มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

จากข้อมูลของปี ๒๕๕๓ อัตราการเสียชีวิตต่อแสนประชากร ในแต่ละโรค จำแนกตามเพศ ในแต่ละภาคของประเทศไทย พบว่า อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูง เพศชาย ๔.๑ เพศหญิง ๓.๗ ส่วนโรคหัวใจขาดเลือด เพศชาย ๒๔.๖ เพศหญิง ๑๖.๕ สำหรับโรคหลอดเลือดสมองใหญ่ (อัมพฤกษ์ อัมพาต) เพศชาย ๓๒.๑ เพศหญิง ๒๓.๑^๓ จะเห็นได้ว่า เพศชายมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่ (อัมพฤกษ์ อัมพาต) สูงกว่าเพศหญิง

สำหรับอัตราการเสียชีวิตต่อแสนประชากร ในแต่ละภาคของประเทศไทย ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง(ไม่รวมกทม.) และภาคใต้ โดยจำแนกตามโรค พบว่า อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูง ในภาคใต้พบมากที่สุด ๕.๐ รองลงมาภาคเหนือ ๔.๘ ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบน้อยที่สุด ๓.๑ สำหรับโรคหัวใจขาดเลือด กรุงเทพมหานครพบมากที่สุด ๓๕.๖ รองลงมาภาคกลาง(ไม่รวมกทม.) ๒๕.๓ ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบน้อยที่สุด ๑๑.๘ และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต กรุงเทพมหานครพบมากที่สุด ๓๙.๖ รองลงมาภาคกลาง(ไม่รวมกทม.) ๓๕.๕ ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบน้อยที่สุด ๒๐.๐^๔

ส่วนอัตราผู้ป่วยในต่อแสนประชากรที่เข้ารับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุขของกระทรวงสาธารณสุข จากปี ๒๕๔๙ และปี ๒๕๕๓ เปรียบเทียบในรอบ ๕ ปี ของทั้ง ๔ โรคดังกล่าว พบว่า โรคความดันโลหิตสูง จาก ๖๕๙.๖ เพิ่มขึ้นเป็น ๑,๓๔๙.๔ สำหรับโรคหัวใจขาดเลือดจาก ๒๓๒.๗ เพิ่มขึ้นเป็น ๓๙๗.๒ และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่หรืออัมพฤกษ์ อัมพาตจาก ๑๘๘.๓ เพิ่มขึ้นเป็น ๓๐๗.๙^๓ ซึ่งจะเห็นได้ว่าสาเหตุการป่วยที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคดังกล่าว มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกโรค

สถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดในประเทศไทย

จากผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ ของสำนักโรคไม่ติดต่อ เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการป้องกันควบคุมโรคหัวใจและหลอดเลือด ของประชากรไทยอายุ ๑๕ - ๗๔ ปี ในปี ๒๕๔๗ , ๒๕๔๘ , ๒๕๕๐ และ ๒๕๕๓ พบว่า ภาวะน้ำหนักเกิน (ค่าดัชนีมวลกาย ≥ ๒๕ กก./ม.^๒) และภาวะอ้วน (ค่าดัชนีมวลกาย ≥ ๓๐ กก./ม.^๒) มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ ๑๕.๓ และ ๒.๖ ในปี ๒๕๔๗ เป็นร้อยละ ๒๑.๓ และ ๔.๔ ในปี ๒๕๕๓ ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมมารับประทานผักผลไม้ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ ๑๗.๓ ในปี ๒๕๔๗ เป็นร้อยละ ๒๑.๗ ในปี ๒๕๕๓ แต่มีแนวโน้มชะลอตัว เมื่อเปรียบเทียบกับปี ๒๕๕๐ คือ ร้อยละ ๒๒.๕ พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ ๒๓.๐ ในปี ๒๕๔๗ เป็นร้อยละ ๓๔.๕ ในปี ๒๕๕๓ แต่มีแนวโน้มชะลอตัว เมื่อเปรียบเทียบกับปี ๒๕๕๐ คือ ร้อยละ ๓๗.๕ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีแนวโน้มลดลง จากร้อยละ ๒๑.๖ ในปี ๒๕๔๗ เป็นร้อยละ ๑๘.๗

รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับประเด็นสารและวิชาการเพิ่มเติม

“One World” โลกทั้งใบ : โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นสาเหตุการเสียชีวิตถึง ร้อยละ ๒๙ จากการเสียชีวิตของประชากรทั่วโลก ทำให้โรคนี้นี้ได้ชื่อว่าเป็น นักฆ่าอันดับหนึ่ง ผู้นำระดับโลกเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้จัดลำดับให้การป้องกันและควบคุมโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคเบาหวาน เข้าอยู่ในวาระการประชุมระดับสูงของสหประชาชาติ ในเรื่องการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ เมื่อเดือนกันยายน ๒๕๕๔

“One Home” บ้านเรา : ในวันหัวใจโลกปีนี้ ทางสมาพันธ์หัวใจโลกได้กระตุ้นและสนับสนุนให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพหัวใจ โดย ๓ ปีก่อน เน้นคนในที่ทำงาน (Workplace) และปีที่แล้ว เน้นคนในครอบครัว ซึ่งมีข้อตกลงที่ทุกคนในครอบครัวสามารถทำร่วมกันได้ ดังนี้

๑. ทำให้บ้าน เป็นบ้านที่ปลอดภัย หยุดการสูบบุหรี่เพื่อหัวใจแข็งแรงของทุกคนในครอบครัว และสร้างกฎในบ้านขึ้น ถ้าใครสูบบุหรี่จะต้องทำงานบ้านที่แสนน่าเบื่อเพิ่มขึ้น

๒. เตรียมอาหารสุขภาพมีพร้อมไว้ที่บ้านเสมอ เริ่มจากผลไม้สักชิ้น หรือทำอาหารกลางวันเอง ไปรับประทานที่ทำงานหรือที่โรงเรียน

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

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

จากสิ่งที่กล่าวมานี้ ทุกคนในครอบครัวสามารถลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจและหลอดเลือดลงได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนในโลก แต่อย่างไรก็ตาม ควรจะรู้ว่าต้องทำอะไร ถ้าเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลวเกิดขึ้นที่บ้าน

“One Heart” หนึ่งใจเดียวกัน : ในทุกๆปี โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุใหญ่ ที่ทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิตสูงถึงปีละ ๑๗.๑ ล้านคน และร้อยละ ๘๒ ของสาเหตุการเสียชีวิต มาจากประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง ซึ่งโรคหัวใจและหลอดเลือดนี้สามารถป้องกันได้ โดยเลือกรับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม ปริมาณพอดีกับกิจกรรมการใช้พลังงานของแต่ละคน ออกกำลังกายเพียงพอ อารมณ์ผ่อนคลาย ไม่สูบบุหรี่ และลดดื่มสุรานอกจากการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคแล้ว ควรที่จะรู้ว่าต้องทำอะไร ถ้าเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด หรือภาวะหลอดเลือดสมองตีบตันเกิดขึ้นที่บ้าน ถ้าคนในครอบครัวมีอาการของหัวใจขาดเลือด หรือภาวะหลอดเลือดสมองตีบตันต้องรีบขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์อย่างทันท่วงที โดยพบว่า มากกว่าร้อยละ ๗๐ ของภาวะฉุกเฉินของหัวใจหรือทางเดินหายใจล้มเหลว มักเกิดขึ้นที่บ้านในขณะที่มีสมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วย ^๖

จากความเชื่อเดิมที่ว่า กลุ่มประชากรเพศชายและผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด แต่ความจริงกลับพบว่า โรคหัวใจและหลอดเลือด สามารถเป็นได้ก่อนวัยอันควร และเป็นได้ในทุกวัยและทุกกลุ่มประชากร รวมถึงผู้หญิงและเด็กด้วย ผู้หญิงเป็นโรคได้เท่ากับผู้ชาย และเด็กก็จะเป็นโรคนี้ได้ง่ายด้วย โรคหัวใจและหลอดเลือด สามารถป้องกันได้ โดยทุกฝ่าย ทั้งบุคคล ครอบครัว ชุมชน และรัฐบาล จะต้องร่วมมือกัน ป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค ทั้งทางกาย และทางใจ และควรลงมือทำทันทีเพื่ออนาคตสุขภาพหัวใจที่ดีของทุกคน

- โรคหัวใจและหลอดเลือด สามารถค่อยๆพัฒนาและเป็นที่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ก่อนคลอด
- มีจำนวนทารกแรกเกิด ๑ ล้านคนทั่วโลก ในแต่ละปี เป็นโรคหัวใจพิการตั้งแต่กำเนิด
- ทั่วโลก พบโรคหัวใจ เป็นสาเหตุการตาย ๑ ใน ๓ ของผู้หญิง ในแต่ละปี เท่ากับว่ามีคนตาย ๑ คนต่อ ๑ นาที ซึ่งเป็นความเสี่ยงของผู้หญิง ที่จะต้องป้องกันตัวเองและครอบครัวจากโรคหัวใจและหลอดเลือด
- เด็กอาจได้รับภาระหนักเป็น ๒ เท่าจากโรคหัวใจและหลอดเลือด คือการได้เห็นคนที่ตัวเองรักต้องกลายมาเป็นคนป่วย หรือพบว่าตัวเองป่วยเป็นโรคหัวใจหรือโรคหัวใจพิการตั้งแต่กำเนิดด้วย

ทุกคนสามารถร่วมมือกันป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ การรับประทานอาหารสุขภาพ มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย หยุดการสูบบุหรี่ และรู้ค่าความเสี่ยงของตัวเอง^๗ มีรายละเอียด ดังนี้

๑. การเลือกรับประทานอาหารสุขภาพที่ดีต่อหัวใจ อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่สาเหตุของการเสียชีวิต

- ✓ ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ น้ำตาลและเกลือจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง จำกัดการเติมเกลือน้อยกว่า ๕ กรัมต่อวัน (๑ ช้อนชา)
- ✓ การรับประทานที่สมดุล เพิ่มผักและผลไม้ จะช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้
- ✓ ๑ ใน ๑๐ ของเด็กนักเรียนทั่วโลก ถูกคาดการณ์ว่าจะมีน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง
- ✓ ถ้าไม่สามารถหยุดการรับประทานอาหารที่ชอบได้ ต้องพยายามลดปริมาณของอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพลง และเพิ่มปริมาณของอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น การเลือกรับประทานผักและผลไม้ มากกว่าการรับประทานเนื้อสัตว์ หรือพวกแป้ง (คาร์โบไฮเดรต)
- ✓ พยายามปรับเปลี่ยนอาหาร เช่น ถ้าเป็นของหวาน ลองเปลี่ยนเป็นรับประทานมะม่วงหรือผลไม้อื่นแทนช็อกโกแลต
- ✓ การทำให้อาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นที่น่าสนใจของเด็ก เช่นการเพิ่มสีสันทันที่หลากหลายนในอาหาร

๒. การมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ใช่แค่เพียงการออกกำลังกายเท่านั้น แต่รวมถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอื่นๆด้วย ได้แก่

- ✓ การเล่นกับเด็กๆที่สนามนอกบ้าน เช่น การเล่นฟุตบอล
- ✓ การเดินขึ้นบันได
- ✓ การทำงานบ้าน และการขอให้เด็กๆมามีส่วนร่วมช่วยกันทำความสะอาดบ้าน

- ✓ การขี่จักรยาน หรือเดินไปทำงาน
- ✓ ถ้าใช้รถโดยสารประจำทาง ควรลงก่อนถึงป้ายและเดินไปแทน ประมาณ ๑-๒ ป้าย
- ✓ การไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นสาเหตุการตายร้อยละ ๖ ของประชากรทั่วโลก เป็นปัจจัยเสี่ยงเช่นเดียวกับโรคอ้วน เบาหวาน และการขาดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็ก ทำให้เป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นได้เท่ากับในผู้ใหญ่ การออกกำลังกายในระดับปานกลาง เป็นเวลา ๓๐ นาที ๕ วัน ใน ๑ สัปดาห์ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้

๓. การไม่สูบบุหรี่ ๑ ใน ๒ ของผู้ที่สูบบุหรี่ จะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ เด็กและวัยรุ่นหันมาสูบบุหรี่มากขึ้น การหยุดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่มือสอง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้

- ✓ ๖ แสนคนของผู้ไม่สูบบุหรี่รวมทั้งเด็กในทุกๆปี เสียชีวิตจากผลกระทบของควันบุหรี่มือสอง และควันบุหรี่มือสอง เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของทารกในครรภ์ ครึ่งหนึ่งของเด็กในโลกสูญหายใจจากมลภาวะที่เป็นพิษของการสูบบุหรี่ ซึ่งการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ร้อยละ ๑๐
- ✓ หลังจากการหยุดสูบบุหรี่มาเป็นเวลา ๑๕ ปี ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจวาย จะลดลงเท่ากับระดับเดียวกับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่
- ✓ แพทย์ เภสัชกร นายจ้าง และเพื่อน สามารถช่วยให้คุณหยุดสูบบุหรี่ได้
- ✓ การไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะช่วยปกป้องอนาคตของครอบครัว การให้ความรู้กับเด็กถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ จะช่วยให้เด็กไม่เลือกที่จะสูบบุหรี่ ถ้าคุณกำลังหาวิธีที่จะเลิกสูบบุหรี่ ให้ไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ หรือขอการสนับสนุนจากนายจ้าง เพื่อจัดหาบริการการเลิกสูบบุหรี่ในหน่วยงาน

๔. การรู้ค่าความเสี่ยงของตัวเอง คุณและครอบครัว สามารถลดภาระของโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองลงได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนในโลก สิ่งที่สำคัญคือการหมั่นตรวจเช็คสุขภาพหัวใจอย่างสม่ำเสมอ

- ✓ การไปตรวจสุขภาพกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ทั้งค่าความดันโลหิต โคเลสเตอรอล และระดับน้ำตาลในเลือด น้ำหนักตัว และค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
- ✓ เมื่อรู้ปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดแล้ว ก็สามารถวางแผนที่จะปรับปรุงสุขภาพของหัวใจให้ดีขึ้นได้ โดยการนำแผนที่วางไว้ ให้เห็นได้อย่างชัดเจนในบ้าน เพื่อเตือนความจำ และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ สามารถแนะนำให้ความเห็นได้ เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือ^๗

โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สามารถหลีกเลี่ยงได้ จากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง น้ำหนักเกิน ภาวะอ้วน การสูบบุหรี่ หรือเบาหวาน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้สามารถป้องกันและควบคุมได้ โดยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

องค์การอนามัยโลก (WHO) และสมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) ได้ร่วมมือกันจัดกิจกรรมรณรงค์ต่างๆ รวมถึงการตรวจสุขภาพ การจัดกิจกรรมการเดิน วิ่ง และฟิตเนส การประชุม การเสวนา เวทีการแสดง การอภิปรายทางวิทยาศาสตร์ การจัดนิทรรศการ การแสดงคอนเสิร์ต การฉลองเทศกาล และการแข่งขันกีฬาต่างๆ เพื่อสร้างความตระหนักในโรคหัวใจและหลอดเลือด กว่า ๑๐๐ ประเทศทั่วโลก^๘

ความพยายามที่จะสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่ดีในชีวิตของผู้หญิงและเด็ก ต้องเริ่มตั้งแต่การตั้งครรภ์ ไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต คนในสังคม รวมทั้งผู้กำหนดนโยบาย ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และนายจ้าง ต้องมีบทบาทในการสนับสนุน ให้กำลังใจ และการมีสุขภาพหัวใจที่ดีในชีวิตสามารถทำได้ ในวันที่ ๒๙ กันยายน นี้ เป็นวันหัวใจโลก ที่ทุกคน คนในครอบครัว คนในชุมชน และรัฐบาล ต้องร่วมมือกันแสดงถึงการมีชีวิตที่ดีขึ้น ยืนยาว และ การมีสุขภาพหัวใจที่ดี ”

เอกสารอ้างอิง

- ๑ World Heart Organization. Media centre [online]. [cited 2012 August 10] ; Available from: http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_heart_day/en/
- ๒ World Heart Federation. Awareness World Heart Day [online]. [cited 2012 August 10] ; Available from: <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/>
- ๓ กระทรวงสาธารณสุข , สำนักโรคไม่ติดต่อ. รายงานประจำปี ๒๕๕๔. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ , ๒๕๕๔.
- ๔ กระทรวงสาธารณสุข , สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ . ข้อมูลสถิติ [online].cited 2012 August 10]; Available from: _____
- ๕ สำนักโรคไม่ติดต่อ . ข้อมูลBRFSS . การเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อในประเทศไทย . cited 2012 August 10]; Available from:<http://thaincd.com/information-statistic/document-view.php?id=3122>
- ๖ สำนักโรคไม่ติดต่อ . สื่อเผยแพร่อื่นๆ . ประเด็นรณรงค์วันหัวใจโลก [online]. cited 2012 August 10]; Available from: <http://thaincd.com/document/hot%20news/heartday54-edit.pdf>
- ๗ World Heart Federation. Infographic World Heart Day [online]. [cited 2012 August 10] ; Available from: <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/world-heart-day/women-and-children/>