

รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน

ข้อมูลสื่อ

File Name :

377-013

นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่ม :

377

เดือน-ปี :

09/2553

คอลัมน์ :

บทความพิเศษ

นักเขียนหมอชาวบ้าน :

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

Wed, 01/09/2553 - 00:00 — somsak

สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) องค์กรระดับโลกที่ทำหน้าที่รณรงค์ต่อสู้โรคหัวใจและอัมพาตให้แก่ชาวโลก ได้ถือเอาวันอาทิตย์สุดท้ายเดือนกันยายนของทุกปี เป็น "วันหัวใจโลก" ซึ่งได้เริ่มครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๓ ปีนี้จึงเป็นการครบรอบ ๑๐ ปีของการจัดงานวันหัวใจโลก

สำหรับปีนี้ **"วันหัวใจโลก"** ตรงกับวันอาทิตย์ที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓, World Heart Day: Sun 26th September 2010 คำขวัญวันหัวใจโลก คือ **"รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน" "I Work with Heart"** โดยมูลนิธิหัวใจฯ สมาคมแพทย์โรคหัวใจฯ และชมรมฟื้นฟูหัวใจ โรงพยาบาล และเครือข่ายต่างๆ ก็ได้ร่วมจัดงานเนื่องในวันหัวใจโลกขึ้นในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดทั่วประเทศ โดยรณรงค์เรื่อง "รักษ์หัวใจ ในที่ทำงาน"

ความจริงที่ "คนไทย" ควรรู้เกี่ยวกับ "โรคหัวใจ"

๑. ทำไมต้องหมั่นดูแลรักษาหัวใจ (รักษ์หัวใจ)? เพราะ..

◆ คนไทยตายจากโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น

จาก ๗.๕ คนต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ.๒๕๔๒ เป็น ๒๑.๒ คนต่อแสนคน ในปี พ.ศ.๒๕๕๑

◆ คนไทยป่วยจากโรคหัวใจขาดเลือดมากขึ้น

จาก ๘.๑ คนต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ.๒๕๔๒ เป็น ๒๗.๖.๘๓ คนต่อแสนคน ในปี พ.ศ.๒๕๕๑

(ข้อมูลสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข)

* คนไทย ๑,๐๐๐ คน จะมีผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือดอย่างน้อย ๒-๓ คน ทุกปี และจะมีคนตายจากโรคหัวใจขาดเลือด อย่างน้อย ๒ คนทุก ๑๐ ปี

◆ ปี พ.ศ.๒๕๔๘ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือขาดเลือดเป็นสาเหตุการตายอันดับ ๔ ในผู้ชายไทย (ร้อยละ ๗.๓ ของการตายทั้งหมด รองจากอัมพาต เอคส์ อุบัติเหตุจราจร) และอันดับ ๒ ในผู้หญิงไทย (ร้อยละ ๘.๖ ของการตายทั้งหมดรองจากอัมพาต) (ข้อมูล โครงการพัฒนาคุณภาพสาเหตุการตายในประเทศไทย พ.ศ.๒๕๔๘-๒๕๕๑. (SPICES): จาก The Fourth National Health Examination Survey (NHES IV) report หน้า ๑๖๘)

๒. ที่ทำงานมีผู้ป่วยหรือตายจากโรคหัวใจไหม? เพราะ...

- ◆ คนไทยวัยทำงาน ๑,๐๐๐ คน เกือบทุกปี จะมีคนตายจากโรคหัวใจขาดเลือด ๑ คน
- ◆ คนไทยวัยทำงาน ๑,๐๐๐ คน ตายจากโรคหัวใจขาดเลือด ๑๕ คนในเวลา ๑๗ ปี
- ◆ จากการศึกษาพนักงานการไฟฟ้าผลิตฯ ๓,๓๑๗ คน ตายจากโรคหัวใจขาดเลือด ๕๐ คน ในเวลา ๑๗ ปี (ร้อยละ ๑๔ ของการตายทั้งหมด) (Piyamitr Sritara. Angiology 2008;58:757)

๓. ทำไมคนไทยวัยทำงาน จึงป่วยหรือตายจากโรคหัวใจ เพิ่มขึ้น? เพราะ...

- ◆ คนไทยเป็นเบาหวาน ความดัน (โลหิตสูง) ไขมัน (ผิดปกติ) (สูง) บุหรี่ และอ้วนพีมิพุ่ง เพิ่มขึ้น (ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ชายไทยมีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวตั้งแต่ ๒ ปัจจัยขึ้นไปร้อยละ ๒๘.๘ เพิ่มเป็นร้อยละ ๒๙.๔ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ส่วนหญิงไทย เพิ่มจากร้อยละ ๒๑.๓ เป็นร้อยละ ๒๕.๒ ในปี พ.ศ.๒๕๕๒) (จาก NHES IV หน้า ๑๖๕)

๔. ทำไมต้องใส่ใจหัวใจในที่ทำงาน รอให้เป็นโรค (หัวใจ) ก่อน แล้วค่อยรักษาไม่ดีกว่าหรือ?

- ◆ ไม่ดีแน่ เพราะ "ป้องกัน ดีกว่าแก้ ป่วยแล้วแก้ไม่ทัน" : ร้อยละ ๓๐-๕๐ ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจเฉียบพลัน "ตาย" ก่อนถึงโรงพยาบาล (Curr Opin Cardiol 2003;)
- ◆ คนไทยที่รอดตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันไปถึงโรงพยาบาล ร้อยละ ๑๗ ไม่ได้ออกจากโรงพยาบาล (ตายในโรงพยาบาล) (Suphot Srimahachota.J Med Assoc Thai 2007; 90 (Suppl 1):1-11)
- ◆ การลดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจ (ก่อนป่วย) ช่วยยืดชีวิตคนอังกฤษ ได้มากกว่า การรักษาโรคหัวใจ (เมื่อป่วยแล้ว) ทุกอย่าง ประมาณ ๔ เท่า (Unal B. BMJ 2005;331:614-20)

◆ ค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยในการรักษาหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน ๑ รายในโรงพยาบาลรัฐบาลประมาณ ๔๖,๐๐๐ บาท แต่ถ้าต้องฉีดสตีดูหลอดเลือดหัวใจและรักษา ค่าใช้จ่ายเพิ่มเป็นกว่า ๑๕๐,๐๐๐ บาท และค่าดูแลรักษาในปีแรก กว่า ๑๒๐,๐๐๐ บาท (Worachat Moleerergpoom. J Med Assoc Thai 2007;90 (Suppl 1):21-31. Pongchai Anukoolsawat. Thai heart J 2006;19 :132-143)

๕. ทำอย่างไร รักษาหัวใจในที่ทำงาน

◆ สำหรับบุคลากรในองค์กร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยการกินให้ดี

◆ พืชสด กินผักมากกว่า ๒ ฝ่ามือต่อมือ ผลไม้สด ๑๕ คำต่อวัน

◆ ลดเกลือ

◆ หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป ประมงแต่ง

◆ กินน้ำปลาไม่เกิน ครึ่งช้อนโต๊ะต่อมื้อ

◆ ลดกินเกลือโซเดียม ๑ ช้อนโต๊ะต่อวัน ลดอุบัติการณ์โรคหลอดเลือดหัวใจร้อยละ ๖-๘ ลดการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายร้อยละ ๗-๑๒ (Bibbins-Domingo K., NEJM 2010;362:590-9)

◆ เนื้อน้อย ทุกๆ ๕๐ กรัมที่กินเนื้อสัตว์ปรุงแต่ง เพิ่มโอกาสโรคหัวใจร้อยละ ๑๗ (Circulation 2010;121:2271-83.)

◆ ไขมันดี หลีกเลี่ยงไขมันชนิดทรานส์ (มาร์กาเร็น ของทอดซ้ำ ออบเบเกอร์) ลดกินไขมันอิ่มตัว (ไขมันสัตว์)

◆ น้ำตาลต่ำ กินน้ำตาลไม่เกิน ๖-๘ ช้อนชาต่อวัน ไม่เติมน้ำตาลในอาหาร เครื่องดื่ม

เดินให้ไว

◆ "เดินเร็ว ออกกำลัง ๑ ชั่วโมง อายุจะยืนขึ้น ๒ ชั่วโมง". (American Heart Association)

◆ เดินเร็ว ติดต่อกันนานกว่า ๑๐ นาทีต่อครั้ง ครั้งชั่วโมงต่อวัน

◆ เดิน ๘,๘๘๘ ก้าวต่อวัน โดยใช้เครื่องนับก้าว (pedometer)

หายใจช้า

◆ หายใจช้ากว่า ๑๐ ครั้งต่อนาที ๑๕ นาทีต่อวัน ลดความดันโลหิตได้เท่ากับกินยาลดความดันฯ ๑ ชนิด

◆ เจริญสมาธิ หายใจช้า พาสุขคลายเครียด

ตั้งลาพุง ชายไทยที่ใส่กางเกงเบอร์ ๓๖ นิ้วขึ้นไป หรือหญิงไทยเกิน ๓๒ นิ้ว ก็ถึงเวลาลดน้ำหนัก ลดรอบเอว โดย

◆ การลดอาหาร "แป้ง น้ำตาล หวาน มัน ทอด"

◆ ออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และ

◆ ลดความเครียด อารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุ อร่อยเกิน สบายเกิน

มุ่งปรับพฤติกรรม

◆ หยุดสูบบุหรี่ และไม่ดื่มวันบุหรี่ อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์

◆ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ (น้ำหนัก (เป็นกิโลกรัม) ไม่เกิน ๒๓ คูณ ส่วนสูงเป็นเมตร คูณ ส่วนสูง เป็นเมตร) ลดรอบเอวไม่เกิน ๕๐ เซนติเมตรในผู้ชาย ๘๐ เซนติเมตรในผู้หญิง

◆ ความดันโลหิตตัวบนไม่เกิน ๑๔๐ ตัวล่างไม่เกิน ๙๐ มิลลิเมตรปรอท

◆ น้ำตาลในเลือดหลังงดอาหาร ๘ ชั่วโมง ไม่เกิน ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

สำหรับองค์กร

มีนโยบาย ห้ามสูบบุหรี่ และไม่สนับสนุนให้สูบบุหรี่ในที่ทำงาน

มีนโยบาย ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูบบุหรี่ หยุดสูบบุหรี่ ทั้งที่ทำงาน และที่บ้าน

มีนโยบาย สร้างเสริมสุขภาพในที่ทำงาน และจัดให้มีสถานที่ เวลา บุคลากรสร้างเสริมสุขภาพในที่ทำงาน เช่น

◆ มีการจัดจำหน่ายอาหารสุขภาพ ป้องกันโรค มีที่เก็บ และอุ่นอาหารที่ทำเองจากบ้าน

◆ ส่งเสริมการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย ก่อน ระหว่าง หรือหลังทำงาน

◆ ส่งเสริมสนับสนุนเดินขึ้นบันไดแทนใช้ลิฟต์

◆ มีสถานที่จอดจักรยาน

สร้างเสริมบรรยากาศการทำงานที่ผ่อนคลาย เอื้ออาหาร ไม่เครียด

◆ มีเวลาพักระหว่างวัน และ กิจกรรมคลายเครียดในที่ทำงาน

◆ มีบริเวณอากาศบริสุทธิ์ และ เงียบสงบ สำหรับ บุคลากรในการผ่อนคลายความเครียด หรือ ปฏิบัติ
ศาสนกิจ

<http://www.doctor.or.th/node/10947>