

เริ่มต้นดูแล

วิธีง่าย ๆ ในการดูแลสุขภาพร่างกาย เพื่อสุขภาพหัวใจที่ดีด้วยตัวเอง มีดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายให้กับตนเองที่จะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม ลดน้ำหนักหากมีน้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกายมากกว่า 27 กิโลกรัม/ตารางเมตร) ขึ้นไป

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{สูง (เมตร)} \times \text{สูง (เมตร)}}$$

ค่าปกติ = 20 – 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

2. ทำตัวให้มีความกระฉับกระเฉง รวมถึงเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ และอื่น ๆ โดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และพยายามปฏิบัติให้ได้มากที่สุดในแต่ละสัปดาห์

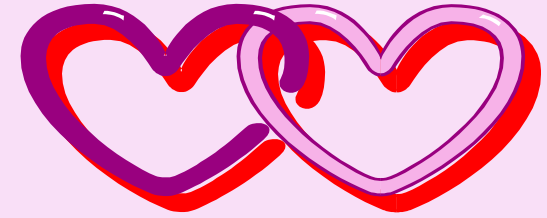
3. ลดการกินอาหารที่มีไขมันคอเลสเตอรอลสูง และให้พลังงานสูง เพิ่มการกินผักและผลไม้ให้มากขึ้นในแต่ละมื้ออาหาร

หัวใจ

4. ลดการกินเกลือ (ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน) และลดการกินน้ำตาลให้น้อยลง (ไม่เกิน 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน)

5. เลิกสูบบุหรี่และพยายามจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ (ผู้ชายไม่เกิน 3 แก้วต่อวัน ผู้หญิงไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน) ซึ่งจะช่วยป้องกันมะเร็งปอด มะเร็งตับ ที่สำคัญหากท่านเลิกได้จะเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นกำลังใจให้เพื่อนทำตามได้อีกด้วย

6. ควรไปตรวจวัดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด เมื่ออายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป รวมถึงระวังอย่าให้ความดันโลหิตสูง เพราะอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพาต)



7. ควรเรียนรู้ตัวเลขที่แสดงถึงความผิดปกติของความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด และควรไปตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ความดันโลหิต ไม่ควรเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท

และ

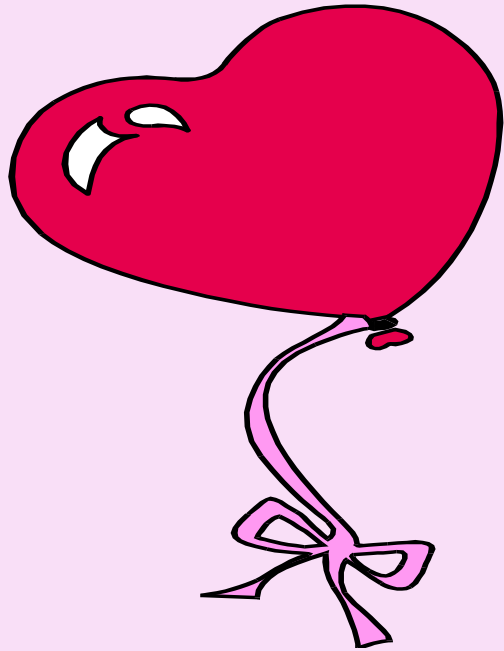
ระดับน้ำตาลในเลือด

ไม่ควรเกิน 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

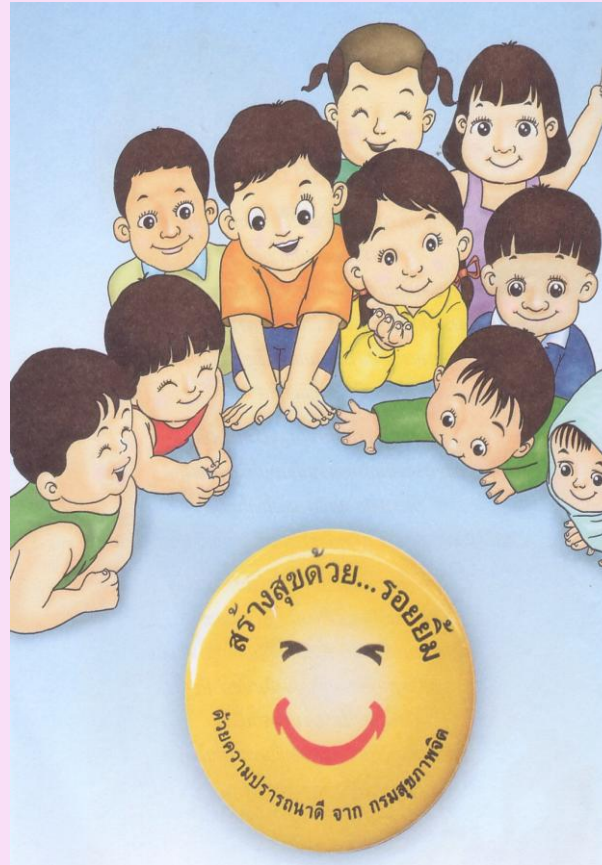
8. หากพบว่าตัวเองความดันโลหิตสูง หรือเป็นโรคเบาหวาน ต้องควบคุม และระมัดระวังระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าบุคคลทั่วไป

9. หากเป็นโรคดังกล่าวอยู่ ควรเสริมทักษะในการจัดการดูแลตนเอง เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือด ไม่ให้เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งติดตามการรักษา และเฝ้าระวังโรคแทรกซ้อนอย่างสม่ำเสมอ

10. รู้จักคลายเครียดและทำจิตใจให้แจ่มใสเป็นสุข
อยู่เสมอ เพื่อป้องกันและต่อสู้ปัญหา หรือ
อุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตให้ผ่านพ้นไปด้วยดี

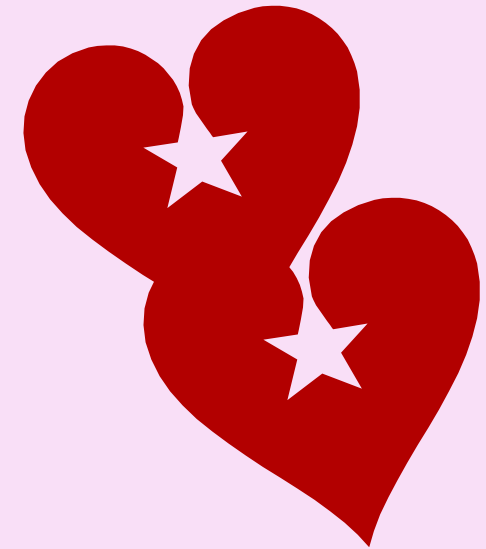


ความดันโลหิต คือ
สัญญาณชีวิต
ท่านรู้จักหรือยัง ??
เพื่อสุขภาพหัวใจของท่าน
ควรวัดความดันโลหิต
ทุก 1 ปี



ด้วยความปรารถนาดี
จาก
กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
โทร. 056-219888 ต่อ 5200, 9801

หัวใจดี
ชีวิตสดใส



28 กันยายน
วันหัวใจโลก