

## เตือนภัย “โรคหัวใจและหลอดเลือด”

โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งหมายรวมถึง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคสมองขาดเลือดจากหลอดเลือดตีบหรือแตก เป็นโรคที่บ่อนทำลายชีวิตและสุขภาพของคนไทยมากกว่าครึ่งแสนในแต่ละปี

ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา โรคหัวใจและหลอดเลือดคือโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวอันดับ 1 ของคนไทย โดย ร้อยละ 28 ป่วยด้วยโรคดังกล่าว และเป็นโรคที่คร่าชีวิตคนไทยรวมมากกว่าปีละ 65,000 คน

ข้ายังมีผลสำรวจพบผู้ที่ยังไม่ปรากฏอาการแต่พบปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดโรคนี้ในขนาดที่อีกจำนวนมาก

จากข้อมูลการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 อันเป็นครั้งล่าสุด พบข้อมูลที่น่าสนใจที่เตือนว่าโรคนี้ น่าจะยังรั้งตำแหน่งโรคร้ายที่บั่นทอนสุขภาพและคุณภาพชีวิตคนไทยไปอีกพักใหญ่ เพราะพบปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคแฝงอยู่ในร่างกายของกลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก ทั้งเรื่องของการสูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง มีอาการเบาหวาน โคเลสเตอรอลในเลือดสูง การมีเส้นรอบเอวหรือน้ำหนักเกินมาตรฐาน มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

ข้อมูลสำคัญอันน่ารู้ที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดจากการสำรวจครั้งนี้ ได้แก่

- ผู้ชายไทยเกือบครึ่งหนึ่งสูบบุหรี่เป็นประจำ
- ผู้ชายมีความดันโลหิตสูงกว่าผู้หญิง
- พบอาการเบาหวาน ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และการทำกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจนน้ำหนักและเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย
- ผู้ชายที่อยู่ในกรุงเทพฯ พบภาวะเสี่ยงจากอาการเบาหวานมากกว่าผู้ชายในภาคอื่นถึง 2 เท่า
- คนกรุงเทพฯ มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่าคนอีสานประมาณ 3 เท่า
- มีคนจำนวนไม่น้อยที่พบปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่า 4 ปัจจัยรวมอยู่ในตัวคนๆ เดียว โดยพบในคนกรุงเทพฯ มากที่สุด (ร้อยละ 3) รองลงมาคือ คนในเขตภาคกลาง (ร้อยละ 2.1) ภาคใต้ (ร้อยละ 1.5) ภาคเหนือ (ร้อยละ 1.1) และอีสาน (ร้อยละ 0.8)

ตามลำดับ

การลดปัจจัยเสี่ยงร่วมเหล่านี้ลงจะทำให้ลดการป่วยหรือเสียชีวิตจากกลุ่มโรคนี้ได้

ที่มา ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โดย นพ.วิชัย เอกพลากร ใน รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ.2550  
สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th>

## ความเสี่ยงที่เลี่ยงได้!

ในการลดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ต้องดำเนินการทั้งด้านมาตรการรัฐ และการปฏิบัติตัวของเราแต่ละคนควบคู่กัน ได้แก่

### มาตรการรัฐ

- การจัดการด้านนโยบายที่เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคของประชาชน
- การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ
- การพัฒนาคุณภาพบริการทางด้านสุขภาพ

### การปฏิบัติระดับบุคคล

- กินผัก ผลไม้ให้มากขึ้น และลดอาหาร ขนมนม ผลไม้ ที่มีรสหวาน
- ไม่สูบบุหรี่
- ออกกำลังกายให้มากขึ้น
- ฝึกจิตใจให้ผ่อนคลายความเครียด

แม้ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่คุณสามารถทำได้แน่หากตั้งใจจริงว่าอยากมีสุขภาพดีไปนานๆ

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้จากหน้า “สุขภาพร่างกาย” ในส่วน เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ [www.hiso.or.th](http://www.hiso.or.th)