



หัวใจดี ชีวิตดี



ฉบับการ์ตูน

Wang Zhen Yu เขียน

Dream Studio ภาพประกอบ

พลเรือตรี นายแพทย์สรเสณ ตวงวรรณันท์

ผู้ทรงคุณวุฒิกองทัพอากาศ ช่วยราชการกรมแพทยทหารเรือ

และศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า

บรรณาธิการและค่านิยม

กมล กฤษณ์นันท์ แปล

สังเกตร่างกายคุณก่อนที่จะสายเกินไป



801004

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์



ดูการทำงานของ
ของหัวใจ
แล้วคุณจะรัก
หัวใจมากขึ้น

รับรองโดย ศาสตราจารย์เจียงฝูเถียน
นายกสมาคมโรคหัวใจแห่งประเทศไทย
ศาสตราจารย์ นายแพทย์เจิงซุนเตียน
ผู้อำนวยการแผนกอายุรกรรมโรคหัวใจ
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน





Contents



1 นิสัยการบริโภคไม่ถูกหลัก บ่อเกิดโรคร้าย 22



วิเคราะห์ข่าว - โรคหลอดเลือดหัวใจ	24
ชั่วโมงทองชีวิต โรคหลอดเลือดหัวใจอันตรายถึงชีวิต	26
วิเคราะห์ข่าว - โรคความดันโลหิตสูง	30
หนุ่มสาวก็เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้	32
วิเคราะห์ข่าว - โรคเบาหวาน	36
บริโภคไม่ถูกหลัก สาเหตุโรคเบาหวานในวัยรุ่น	38
วิเคราะห์ข่าว - ภาวะอ้วนหรือผอมเกินไป	44
ไม่ว่าผอมหรืออ้วนเกินไปล้วนทำให้อายุสั้นลง!	46





หากไม่มีอาการป่วย ถือว่าร่างกายแข็งแรงได้หรือไม่	56
ค่ามาตรฐานชี้วัดความแข็งแรง	56
ปฏิบัติตามวิถีชีวิตแห่งสุขภาพะ.....	59
ตรวจร่างกายเป็นประจำรักษาโรคทันเวลา.....	61
กลุ่มอาการผิดปกติทางเมแทบอลิกคืออะไร	64
10 สาเหตุหลักที่คร่าชีวิตคนไทย.....	64
การวินิจฉัยกลุ่มอาการผิดปกติทางเมแทบอลิก	65
จะป้องกันไม่ให้เกิดกลุ่มอาการผิดปกติทางเมแทบอลิก ได้อย่างไร.....	74
โรคความดันโลหิตสูง	78
ความดันโลหิตสูงคืออะไร.....	78
โรคความดันโลหิตสูงมักถูกละเลย	80
เปลี่ยนวิถีชีวิตป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	81
โรคเบาหวาน	86
โรคเบาหวานคืออะไร.....	86
ระดับน้ำตาลในเลือดสูงคืออาการโรคเบาหวาน	87
โรคเบาหวานมี 2 ชนิด	87
ใครคือกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน.....	90
ทำอย่างไรให้ห่างไกลโรคเบาหวาน.....	93





Contents

ระดับคอเลสเตอรอลสูง	98
คอเลสเตอรอลคืออะไร	98
ใครคือกลุ่มเสี่ยงที่จะมีระดับคอเลสเตอรอลสูง	100
อาการที่ไม่มีสัญญาณเตือน!	101
ระดับไตรกลีเซอไรด์ปกติหรือไม่	103
วิธีป้องกันไม่ให้ระดับไตรกลีเซอไรด์สูงเกินไป	105
อ้วนลงพุง	110
อ้วนหรือผอม ชีวีตด้วยดัชนีมวลกาย	110
ดัชนีมวลกายสำคัญต่อสุขภาพ	112
ประเมินสุขภาพจากขนาดรอบเอว	113
ลดน้ำหนักเร็วเกินไป ระวังผลข้างเคียง	114
อาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปเป็นสาเหตุของความอ้วน	122

3 สุขภาพดีเริ่มจากดูแลหัวใจ

ฉบับนี้

124



โรคหลอดเลือดหัวใจคืออะไร	128
ใครคือกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ	128
ทำความเข้าใจกับหัวใจและระบบหลอดเลือดหัวใจกันก่อน	129
หัวใจเหมือน "ปั๊มน้ำ" ส่งเลือดไปสู่ทุกส่วนของร่างกาย	130
หลอดเลือดหัวใจแข็งตัวและตีบตัน	
ต้นเหตุโรคอัมพฤกษ์อัมพาตและโรคหัวใจ	132
สาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวและผู้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง	133
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ	136



อาการเจ็บหน้าอกอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต..... 140

เจ็บหน้าอกเป็นประจำ สัญญาณเตือนภัยโรคหลอดเลือดหัวใจ

คอโรนารี..... 140

โรคหลอดเลือดหัวใจคอโรนารีคืออะไร..... 143

สาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจคอโรนารี..... 145

เมื่อโรคหลอดเลือดหัวใจกำเริบ..... 146

เจ็บร้าวหน้าอกชั่วคราว..... 146

โรคหัวใจขาดเลือด ทุกวินาทีมีค่า..... 148

เสียชีวิตฉับพลันจากโรคหลอดเลือดหัวใจ..... 150

อาการของโรคหลอดเลือดหัวใจในชายและหญิงแตกต่างกัน... 151

โรคอัมพฤกษ์อัมพาต..... 156

ผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาตมีแนวโน้มระดับอายุเฉลี่ยลดลง..... 156

อาการของโรคอัมพฤกษ์อัมพาต..... 158

เราอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาตหรือไม่..... 164

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ..... 170

ระวังอาการยิ่งนอนยิ่งเพลีย..... 170

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับเป็นอย่างไร..... 172

กลุ่มเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ..... 173



04

มีอุปนิสัยการใช้ชีวิตที่ดี สุขภาพย่อมแข็งแรงกว่าใคร

176

อุปนิสัยการใช้ชีวิตประจำวันที่ดีช่วยให้ร่างกายแข็งแรง..... 180

อุปนิสัยการใช้ชีวิตประจำวันที่ดีเป็นอย่างไร..... 180



Contents

อุปนิสัยการบริโภคที่ดี.....	186
บริโภคถูกหลัก ยกกระตือรือร้นสุขภาพ!	187
อุปนิสัยการบริโภคที่ 1 เน้นหลัก "3 น้อย 3 มาก"	187
บริโภคไขมันน้อย ความเค็มน้อย น้ำตาลน้อย	188
กินธัญพืช หัวมัน หรือรากพืชให้มาก	193
เพิ่มผักสด ผลไม้ หรืออาหารเส้นใยสูง	194
ดื่มน้ำพอเหมาะเพื่อสุขภาพที่ดี	200
อุปนิสัยการบริโภคที่ 2 ควบคุมระดับพิวรีน	205
หลักการบริโภคสำหรับผู้ป่วยโรคเกาต์	206
อุปนิสัยการบริโภคที่ 3 กินอาหารให้ได้สาร	
อาหารครบ 5 หมู่.....	207
สารอาหาร 5 หมู่ที่จำเป็นต่อสุขภาพ	209
อุปนิสัยการบริโภคที่ 4 จัดลำดับการกินอาหารให้ถูกต้อง.....	221
อุปนิสัยการบริโภคที่ 5	
อาหารยังเป็นธรรมชาติยิ่งดี ยิ่งแปรรูปมากยิ่งห้ามแตะ	223
เหตุใดต้องมีสารปรุงแต่งอาหาร	224
คำโฆษณา "อาหารบริสุทธิ์จากธรรมชาติ"	
ปลอดภัยจริงหรือ	226
อุปนิสัยการลดน้ำหนักและการออกกำลังกายที่ดี	230
อุปนิสัยการลดน้ำหนักที่ 1 ควบคุมน้ำหนักได้ ร่างกายแข็งแรง... ..	230
อุปนิสัยการออกกำลังกายที่ 1	
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพระบบเมแทบอลิซึม....	232
อุปนิสัยการออกกำลังกายที่ 2	
ออกกำลังกายเพิ่มออกซิเจนอย่างถูกต้อง	234



ค่อยเป็นค่อยไป จากเบาไปหนัก..... 236

ใส่ใจกับจังหวะการเต้นของหัวใจ..... 237

อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันที่ดี..... 240

อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันที่ 1 •

กินตรงเวลา ปริมาณคงที่ ช่วยให้กระเพาะและลำไส้แข็งแรง.. 240

อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันที่ 2

เพิ่มภูมิคุ้มกัน ท่างไกลแหล่งภูมิแพ้..... 243

อาการภูมิแพ้เด่นชัดจากอาหาร..... 243

ป้องกันอาการภูมิแพ้ได้อย่างไร..... 245

อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันที่ 3

จิตใจอ่อนคลายช่วยให้กระเพาะและลำไส้แข็งแรง..... 246

ต้องรู้ต้นเหตุของความเครียด..... 250

ผ่อนคลายชีวิตให้ช้าลง และชื่นชมสิ่งรอบตัว..... 251

ปลดปล่อยอารมณ์และจิตใจ..... 252

อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันที่ 4 นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

วันละ 6-8 ชั่วโมง..... 253



05

ทักษะพื้นฐานการช่วยชีวิต ในยามฉุกเฉิน (BLS)

254

ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)..... 257

การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ใหญ่ด้วยวิธี CPR..... 259

การช่วยชีวิตแบบไฮมิลิท..... 260

ผู้ป่วยโรคเบาหวานพึงระวังระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

จนหมดสติ..... 262

เมื่อเกิดอาการอัมพฤกษ์อัมพาตต้องรีบส่งโรงพยาบาลทันที.... 263

