



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

"หัวใจ"

ของเราก็คือต้องการ ของขวัญวันวาเลนไทน์เช่นกัน



กุมภาพันธุ์นี้ เป็นเดือนที่มอบวอลไปด้วยกลิ่นไอของความรัก โดยเฉพาะวันที่ 14 นี้ เป็นวันแห่งความรัก ที่ใครหลายคน ต่างก็แสดงความห่วงใย ดูแลซึ่งกันและกัน เมื่อพูดถึงความรักแล้ว ก็ชวนให้นึกถึง "หัวใจ" สัญลักษณ์สำคัญของวันวาเลนไทน์

หากเราดูยังไม่เข้าใจเลยในการเลือกของขวัญให้กับคนรัก ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย ขอเสนอทางเลือกหนึ่งเป็นของขวัญที่แสนมีค่า ด้วยการดูแลก่อนเนื้อที่เต็นอยู่ต่อกด้านซ้ายให้อยู่กับเราไปนานๆ ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่จะส่งผลให้เกิดปัญหาให้กับ "หัวใจ" แบ่งเป็น ปัจจัยเสี่ยงที่เราไม่สามารถควบคุมได้ ได้แก่ **อายุ** โดยปกติแล้วความเสี่ยงของโรคหัวใจจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น **พันธุกรรม** ผู้ที่มีประวัติครอบครัว ซึ่งพ่อหรือแม่เป็นโรคหัวใจ จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ **เพศ** ผู้ชายจะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ มากกว่าผู้หญิง



ส่วนปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้ อาทิ การสูบบุหรี่ ความเครียด การทานอาหารประเภท แป้ง อาหารรสหวานจัด อาหารที่มีไขมันสูง ความอ้วน และขาดการออกกำลังกาย ล้วนแต่เป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่โรคแทรกซ้อน คือ โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตามมาด้วยโรคหัวใจ

วิธีการดูแลหัวใจแบบง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้มีมากมาย เช่น เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ทานปลา ผัก

และผลไม้ให้มากขึ้น ลดอาหารจำพวกไขมัน อาหารที่ปรุงด้วยการทอดน้ำมันหรือเนย และออกกำลังกายตามสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย ส่วนผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังก็ต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่องและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อ



ควบคุมโรคเป็นอยู่ และที่สำคัญต้องตั้งใจเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด เพราะนอกจากจะเป็นการทำร้ายตัวเองแล้ว ยังทำร้ายคนรอบๆ ข้างอีกด้วย

ในวันแห่งความรักที่จะถึงนี้ หากเปลี่ยนจากช็อกโกแลต ซึ่งมีส่วนผสมของน้ำตาลเป็นหลัก มาเป็นผักผลไม้ เพื่อสุขภาพ และบวกเพิ่มความหวานโดยการเติมความรักและการดูแลเอาใจใส่สุขภาพคนในครอบครัว เพื่อช่วยรักษา "หัวใจ" ซึ่งกันและกัน น่าจะเป็นของขวัญที่มีคุณค่า เพราะว่าหัวใจของเราทำงานตลอดเวลา 24 ชั่วโมง ไม่เคยหยุดพัก จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องดูแลรักษา **"หัวใจ"** ของเรา เพื่อคนที่รักเรา และหมั่นคอยดูแล **"หัวใจ"** ของคนที่เรารัก ☺

