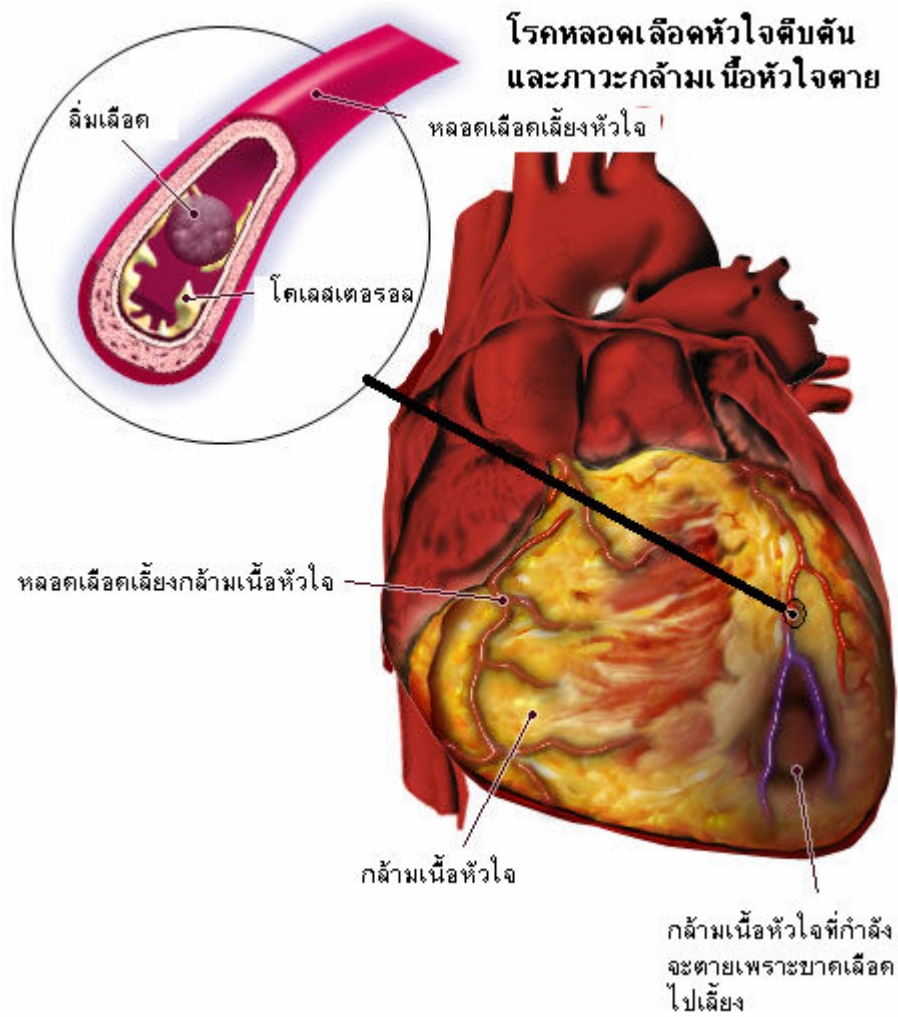


คู่มือรักษาหัวใจ : ทำอย่างไรให้ห่างไกลโรคหัวใจ
By Thaifittips.com



โดย นพ. ปิติ นิยมศิริวนิช

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันคืออะไร

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคกล้ามเนื้ออุดตันหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ โรคหัวใจวาย ไม่ว่าจะเรียกว่าอย่างไร ก็คือโรคเดียวกันครับ ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ เนื่องจากว่ามีบางอย่างอุดตันในหลอดเลือดครับ เช่น ไขมันที่พอกพูนสะสมที่ผนังหลอดเลือด หรือมีลิ่มเลือดอุดตันครับ และทำให้เลือดที่ขนส่งอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจลดลงครับ

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันสามารถนำไปสู่ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายได้ครับ หรือที่เรียกสั้นๆว่า “หัวใจวาย” นั่นเอง

แม้ว่าจะมีการรักษาอยู่เช่น การผ่าตัดบายพาส การทำบอลลูน ซึ่งจะช่วยกำจัดสิ่งกีดขวางทางเดินของเลือดที่จะไปเลี้ยงที่หัวใจ แต่ว่าหลอดเลือดก็ยังเสี่ยงอยู่ดีครับ และมีแนวโน้มที่จะเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายมากขึ้น トラาบใดที่ยังมี ”ความเสี่ยง” อยู่ จึงมีความสำคัญต่อชีวิตในการที่จะป้องกันภาวะไม่ให้กล้ามเนื้อหัวใจตายมากขึ้นครับ

ใครเสี่ยงต่อโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ? **ครอบครัวชายแก่ อ้วน หวาน มัน ดัน สูบบุหรี่**

ความเสี่ยงนั้นขึ้นกับพฤติกรรมครับ พฤติกรรมเท่านั้นที่จะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ และเพิ่มโอกาสที่จะเป็นโรคต่างๆ มากขึ้นครับ ความเสี่ยงเหล่านี้คือ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไขมันในหลอดเลือดสูง ความอ้วน และการสูบบุหรี่ ผู้ชายจะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้หญิง แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้หญิงจะไม่มีโรคนี้ครับ ผู้หญิงเป็นได้ครับแต่เสี่ยงน้อยกว่า ถ้าคุณเคยมีพ่อหรือแม่หรือคนในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจขาดเลือดแล้ว คุณก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นมากขึ้นครับ และถ้าคุณสูงอายุ(แก่)ก็จะเสี่ยงมากขึ้นครับ

ผมจึงเรียกสั้นๆให้จำง่ายครับ “**ครอบครัวชายแก่ อ้วน หวาน มัน ดัน สูบบุหรี่**”

ความเสี่ยงบางอย่างเราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น เปลี่ยนเพศ เปลี่ยนครอบครัว? และการแก่ตัวลง อันนี้เราเปลี่ยนไม่ได้ แต่เราสามารถเปลี่ยน “**อ้วนหวานมันดันสูบบุหรี่**” ได้ครับ

ถ้าคุณมีความเสี่ยงมากกว่า 1 ข้อ อันตรายครับ ความจริงคือ ความเสี่ยงมันไม่ได้รวมกันแบบ 1+1 แต่มันเป็น ยกกำลังทวีคูณครับ เช่น ถ้าคุณมีเบาหวาน + ความดัน ความเสี่ยงจะมากขึ้นเป็น 4 เท่า หรือ 8 เท่าเลยทีเดียว ถ้าคุณมีความเสี่ยง 3 ข้อ (อ้วน + เป็นเบาหวาน + เป็นความดัน) ก็จะไม่ใช่ 1+1+1 แต่เป็น 16 เท่า ถึง 32 เท่าเลยทีเดียว

ประเมินความเสี่ยงด้วยตนเอง

ความเสี่ยงบางอย่างเราสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าครับ เช่น ถ้าคุณสูบบุหรี่ และคุณอ้วน อันนี้เห็นกันชัดอยู่แล้ว แต่ความเสี่ยงบางอย่างคุณอาจจะไม่รู้ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในหลอดเลือดสูง เพราะมักจะไม่มีอาการ ดังนั้นผมจึงแนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงที่มองไม่เห็นครับ

ไปพบแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงที่มองไม่เห็น

อันดับแรกครับ ถ้าคุณมีอายุมากกว่า 35 ปี คุณควรเริ่มไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายประจำปีได้แล้วนะครับ แพทย์ทุกคนจะมีบทบาทสำคัญในการที่จะช่วยประเมินสภาพร่างกายของคุณ คุณไม่จำเป็นต้องรอให้แพทย์พูดถึงความเสี่ยงต่อโรคหัวใจหรือครับ สิ่งที่คุณควรถามแพทย์มีประเด็นต่อไปนี้

ถามคำถามที่คุณอยากรู้ : บอกแพทย์ครับ ถ้าคุณอยากรู้รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ถามว่าคุณมีความเสี่ยงอะไรบ้าง ถามว่าคุณต้องทำอะไรเพื่อลดความเสี่ยงดังกล่าว

เปิดใจให้กว้าง และซื่อสัตย์ : เมื่อแพทย์ถามคำถาม ตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริง ซื่อสัตย์นะครับ ไม่มีประโยชน์อันใดที่คุณจะปิดบังข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัวคุณ เปิดใจให้กว้างครับ เพื่อให้แพทย์ได้ข้อมูลอย่างถูกต้องครบถ้วนและเพียงพอในการประเมินร่างกายของคุณ แพทย์ไม่ใช่เทพผู้หยั่งรู้ฟ้าดินนะครับ ถ้าคุณปิดบังข้อเท็จจริง ผลเสียก็จะเกิดกับตัวคุณ

ถ้าคุณไม่เข้าใจสิ่งที่แพทย์พูด : คุณสามารถบอกให้แพทย์ใช้ภาษาชาวบ้านได้ครับ เพราะบ่อยครั้งที่แพทย์มักจะหลุดศัพท์เทคนิคทางการแพทย์ออกมาซึ่งคุณอาจไม่เข้าใจ ให้ถามแพทย์ครับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องยา คุณต้องเข้าใจว่าคุณรับประทานอะไร และยานั้นจะเกิดผลเสียหรือผลข้างเคียงต่อร่างกายของคุณอย่างไร ด้วยครับ

คำถามที่คุณควรให้แพทย์อธิบาย

- ความเสี่ยงของคุณคืออะไร ?
- ความดันของคุณมีค่าเท่าไร? ค่าบน ค่าล่าง มีความหมายอย่างไร ?
- คุณมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดมากเท่าไร? โคเลสเตอรอลดี (HDL) มีค่าเท่าไร? โคเลสเตอรอลเลว (LDL) มีค่าเท่าไร? ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์มีค่าเท่าไร ?
- คัสนีมวลกายของคุณมีค่าเท่าไร? รอบเอวของคุณมีค่าเท่าไร? คุณต้องลดน้ำหนักหรือไม่?
- ระดับน้ำตาลในเลือดของคุณมีค่าเท่าไร? คุณเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ ?
- ถ้าคุณสูบบุหรี่ แพทย์จะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างไร ?
- ให้แพทย์ช่วยแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวคุณ ?
- คุณควรรับประทานอาหารอย่างไร อาหารอะไรที่ควรรับประทาน อาหารอะไรที่ควรหลีกเลี่ยง ?
- อาการของโรคหัวใจคืออะไร ? เพื่อที่คุณจะได้สังเกตตัวเองครับ
- มีการตรวจอื่นๆที่จำเป็นอีกหรือไม่ ?

ค่าผลการตรวจต่างๆที่คุณควรรู้

ระดับไขมันในหลอดเลือดหลังอดอาหาร หลังเที่ยงคืน

เป็นการวัดระดับไขมัน 3 ชนิดครับ คือ ระดับโคเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL) โคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) และไขมันไตรกลีเซอไรด์ภายหลังจากที่ได้ถูกสั่งอดอาหารเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมงครับ เพราะระดับไขมันทั้งสามชนิดมีผลต่อความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายครับ

คุณควรเจาะเลือดวัดระดับไขมันในหลอดเลือดอย่างน้อย 5 ปีต่อครั้งในกรณีที่ไม่มีพบว่ามีไขมันในหลอดเลือดสูงกว่าปกติครับ แต่ถ้าพบว่าผิดปกติ แพทย์อาจจะต้องเจาะบ่อยกว่าปกติเพื่อติดตามผลของการควบคุมระดับไขมันในหลอดเลือดครับ

ระดับความดันโลหิต

ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นความเสี่ยงอีกประการต่อการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายครับ คุณควรตรวจอย่างน้อย 2 ปีครั้งในกรณีที่ความดันปกติครับ

ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร หลังเที่ยงคืน

เป็นวิธีการตรวจหาโรคเบาหวานครับ ซึ่งภายหลังจากที่ได้สั่งอดอาหารและน้ำเป็นระยะเวลา 8 ชั่วโมงแล้ว ก็จะทำการเจาะตรวจเลือดในตอนเช้าครับ ซึ่งค่าปกติไม่ควรจะสูงเกิน 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ถ้าคุณสูงเกินก็จะสงสัยว่าเป็นเบาหวาน แต่ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 110-125 แปลว่าคุณมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานต่อไปในอนาคตครับ

โรคเบาหวานเป็นโรคที่เป็นความเสี่ยงอย่างมากต่อการเกิดโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน นอกจากนี้ยังเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตวาย โรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตา โรคแผลเรื้อรัง โรคต่อกระดูก โรคชาตามปลายมือปลายเท้า และโรคอื่นๆอีกด้วยครับ

คุณควรตรวจหาโรคเบาหวานอย่างน้อยทุก 3 ปีครับ ถ้าไม่เคยตรวจพบความผิดปกติครับ แต่แพทย์อาจเจาะถี่มากขึ้นถ้าตรวจพบว่าคุณเป็นโรคเบาหวานแล้วครับ

ดัชนีมวลกายและรอบเอว

ดัชนีมวลกายเป็นค่าคำนวณระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูงครับ และรอบเอวเป็นความยาวที่วัดรอบที่ระดับเอวครับ

ถ้าคุณมีดัชนีมวลกายมากกว่า 25 คุณก็จะมีภาวะน้ำหนักเกิน ถ้าคุณมีดัชนีมวลกายมากกว่า 30 ก็แปลว่าคุณอ้วนไม่ว่าคุณจะน้ำหนักเกิน หรืออ้วน คุณก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันมากกว่าผู้อื่นครับ

สำหรับรอบเอว ผู้ชายไม่ควรมียรอบเอวเกิน 40 นิ้วและผู้หญิงไม่ควรมียรอบเอวเกิน 35 นิ้วครับ

บุหรี่ ปัจจัยเสี่ยงที่เสี่ยงมากที่สุดอันดับหนึ่ง

การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ “น่าจะ” สามารถป้องกันได้มากที่สุดครับ ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 6 เท่าเลยทีเดียวครับ และความเสี่ยงจะมากขึ้นตามจำนวนวันที่สูบบุหรี่ และนอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคหัวใจวายได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่มากถึง 10 ปี

นอกจากนี้ บุหรี่ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอัมพฤกษ์ได้มากกว่าอีกด้วย เป็นสาเหตุที่สำคัญต่อการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิดนอกมะเร็งปอด มะเร็งในช่องปาก มะเร็งที่ไต และมะเร็งปากมดลูกอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง

แม้ว่าคุณไม่ได้สูบบุหรี่ แต่เป็นผู้ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงเช่นกันครับ

ไม่มีวิธีการสูบบุหรี่อย่างปลอดภัยหรือครับ แม้ว่าจะเป็นบุหรี่ที่มีไส้กรอง หรือผสมน้ำมันดิน(TAR)ในปริมาณที่น้อยลง มันไม่ได้ช่วยอะไรเลยครับ

ความดันโลหิตสูง ปัจจัยเสี่ยงที่มีความสำคัญอันดับสอง

ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจครับ นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตและโรคหัวใจล้มเหลวอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นความเสี่ยงที่มีความรุนแรงอันดับต้นๆของโรคอัมพฤกษ์อีกด้วยครับ แม้ว่าคุณจะมีความดันโลหิตสูงที่ไม่สูงมากก็ตาม

ความดันโลหิตสูงเป็นฆาตกรเงียบครับ ด้วยเหตุที่ว่ามักจะไม่มีอาการใดๆที่ทำให้เรารู้ตัวเลยครับ คนส่วนใหญ่ไม่ทราบด้วยซ้ำว่ามีความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงคืออะไร

ความดันโลหิตสูง เป็นแรงดันที่เลือดกระทำต่อหลอดเลือดที่มากเกินไป โดยปกติความดันโลหิตจะมีอยู่ 2 ค่าครับ ค่าบน และค่าล่าง คนปกติจะมีค่าความดันอยู่ที่ 120/80 มิลลิเมตรปรอท (120 คือค่าบน 80 คือค่าล่าง)

ค่าบนคือ ค่าความดัน ในขณะที่หัวใจบีบตัว

ค่าล่างคือ ค่าความดัน ในขณะที่หัวใจคลายตัวครับ

และเพราะความดันโลหิตเป็นค่าที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คุณอาจต้องทำการวัดหลายครั้งครับ เพื่อให้แน่ใจว่าความดันสูงจริง

ความดันโลหิตปกติ	ตัวบนไม่เกิน 120 มิลลิเมตรปรอท	ตัวล่างไม่เกิน 80 มิลลิเมตรปรอท
ความดันโลหิตกำลังจะสูง	120-139 มิลลิเมตรปรอท	80-89 มิลลิเมตรปรอท
ความดันโลหิตสูง	ตัวบนสูงกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท	ตัวล่างสูงกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท

สำคัญนะครับที่คุณต้องเข้าใจความเสี่ยงนี้ ความดันโลหิตสูงเป็นความเสี่ยงมากกว่าความเสี่ยงอื่นใด แม้ว่า คุณจะอยู่ในช่วงที่ความดันโลหิตกำลังจะสูงก็ตาม ในความเป็นจริง ความดันโลหิตทุกคนควรมีเป้าหมายอยู่ที่ความดันโลหิตปกติ นั่นคือตัวบนไม่เกิน 120 มิลลิเมตรปรอท และตัวล่างไม่เกิน 80 มิลลิเมตรปรอท

ถ้าคุณมีความดันโลหิตสูง คุณก็จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคไตวายด้วยครับ และผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูงด้วยครับ

ความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมได้ 2 วิธี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการใช้ยา แต่ตอนนี้ผมขอพูดเรื่องการ ใช้น้ำก่อนครับ ส่วนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมค่อยขยักออกไปตอนท้าย

การใช้น้ำในการลดความดันโลหิตสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจขาดเลือด โรคไตวาย โรคอัมพฤกษ์ครับ แต่ถ้าคุณรู้สึกว่าการรับประทานยาแล้วเกิดผลข้างเคียง ให้ปรึกษาแพทย์ครับ เพื่อลดขนาดยา หรือเปลี่ยนกลุ่มยา

ยาลดความดันกลุ่มที่แพทย์มักสั่งให้ใช้เป็นกลุ่มแรกๆมักเป็นยาขับปัสสาวะครับ นั่นคือ HCTZ (ไฮโดรคลอโรไทอะไซด์) ครับ ซึ่งเป็นยาที่ใช้ได้ผลดีตัวหนึ่ง แต่ถ้าควบคุมความดันไม่ได้ผลก็อาจเพิ่มยากลุ่มอื่นๆเข้าไปอีก เช่นยาขับปัสสาวะ ยาขยายหลอดเลือด

ยาลดความดันช่วยป้องกันโรคหัวใจล้มเหลว

โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญอันดับหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจล้มเหลวครับ โรคหัวใจล้มเหลวเป็นโรคที่อันตรายเนื่องจากว่าหัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างเพียงพอ หัวใจรับเลือดมาจากปอดแล้วสูบฉีดไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย ดังนั้นถ้าหัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายแล้ว เลือดก็จะคั่งค้างอยู่ในปอด เกิดภาวะที่แพทย์บอกกับคุณว่า “น้ำท่วมปอด” นั่นแหละครับ ซึ่งทำให้คุณมีอาการหายใจเหนื่อยหอบ

ในการป้องกันโรคหัวใจล้มเหลว คุณต้องควบคุมความดันไว้ ให้ตัวบนต่ำกว่า140 และตัวล่างต่ำกว่า90 มิลลิเมตรปรอทครับ ถ้าความดันสูงโลหิตกว่านั้น แนะนำให้ไปคุยกับแพทย์เรื่องการรับยาลดความดันและปรับยาครับ รวมไปถึงหาวิธีการปรับพฤติกรรมเพื่อควบคุมความดันโลหิตด้วยครับ

โคเลสเตอรอลและไขมันในเลือดสูง

โคเลสเตอรอลและไขมันในเลือดสูง เป็นความเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งหัวใจตีบตันครับ ยังมีโคเลสเตอรอลและไขมันในหลอดเลือดสูงมากเท่าไร คุณยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันมากขึ้นเท่านั้น

ในการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน คุณจำเป็นต้องลดระดับโคเลสเตอรอลและไขมันในเลือดให้กลับสู่สภาวะปกติ เพราะยิ่งเวลาผ่านไป โคเลสเตอรอลก็จะไปสะสมอยู่ตามผนังหลอดเลือดต่างๆ และทำให้รูหลอดเลือดตีบแคบลง ตีบแคบลง ทุกๆวันครับ ทำให้หัวใจได้รับเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงไม่พอ เกิดเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันครับ ซึ่งจะมีอาการเจ็บหน้าอก

โคเลสเตอรอลเป็นส่วนที่รวมกันครับ ระหว่าง ไขมัน+ โปรตีน (เรียกว่า ไลโปโปรตีน ไลโป แปลว่าไขมัน) LDL (Low Density Lipoprotein) เป็นไลโปโปรตีนชนิดหนึ่ง และจัดเป็นโคเลสเตอรอลส่วนใหญ่ที่อยู่ในเลือด และถ้า LDL มีปริมาณที่มากเกินไปก็จะสะสมตามผนังหลอดเลือดครับ LDL จัดเป็นโคเลสเตอรอลชนิดเลวครับ (L = เลว)

ไลโปโปรตีนอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า HDL(High Density Lipoprotein) HDL เป็นโคเลสเตอรอลดีครับ (H = healthy) โดยปกติแล้ว HDL จะทำหน้าที่ปกป้องผนังหลอดเลือดและนำเอาโคเลสเตอรอลที่เลวออกจากผนังหลอดเลือดครับ

โดยทั่วไปแล้วถ้าคุณมีระดับโคเลสเตอรอลสูง มักจะไม่มีอาการครับ ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีและตรวจระดับโคเลสเตอรอลอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งที่พึงกระทำ ให้คุณคุยกับแพทย์ครับ

ลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดคุณ

ไตรกลีเซอไรด์เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่พบได้ในเลือดของคุณ เป็นไขมันชนิดเดียวกันกับไขมันจากอาหารที่คุณรับประทาน และเป็นไขมันชนิดเดียวกันกับไขมันที่คุณสะสมและทำให้คุณอ้วน ไขมันไตรกลีเซอไรด์จะถูกสร้างจากตับ โดยใช้น้ำตาลและกรดอะมิโนจากอาหารส่วนเกินที่คุณรับประทานมาสร้างเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์และสะสมไว้ ถ้ามีระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง ก็เป็นความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันด้วยครับ

ในการลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ คุณต้องควบคุมน้ำหนักครับ ออกกำลังกาย ลดการดื่มแอลกอฮอล์ ลดปริมาณไขมันที่คุณรับประทาน รวมไปถึงไขมันเทียมและไขมันอิ่มตัวด้วยครับ และที่สำคัญ ลดการรับประทานน้ำตาลด้วยครับ

รู้จักยาลดไขมันและโคเลสเตอรอลในเลือด

ในการลดไขมันและโคเลสเตอรอลในเลือด การใช้ยาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องออกกำลังกาย การจะลดไขมันและโคเลสเตอรอลในเลือดให้ได้ผลดีนั้น การใช้ยาต้องควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการควบคุมอาหารร่วมด้วยเสมอครับ ยาที่แพทย์มักสั่งในการลดไขมันและโคเลสเตอรอลได้แก่

ยาในกลุ่ม Statin ที่มักใช้กันเช่น Simvastatin Atorvastatin โดยปกติจะลดระดับโคเลสเตอรอลชนิด LDL ได้ดีตั้งแต่ 20-60% ครับ ผลข้างเคียงค่อนข้างน้อย และน้อยมากที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับตับหรือกล้ามเนื้อ ถ้าคุณรู้สึกปวดเมื่อยตามตัว หรือแขนขาอ่อนแรง ให้ไปพบแพทย์ครับ

ยาในกลุ่ม Fibrates เช่น Gemfibrozil ยาในกลุ่มนี้มักลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ได้ดีกว่า LDL ครับ ซึ่งจะลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ได้มากกว่า 20-50% แต่ยาในกลุ่มนี้ช่วยลดโคเลสเตอรอลชนิด LDL ได้ค่อนข้างน้อยครับ และเพิ่มความเสี่ยงในโอกาสที่จะเป็นนิ่วในถุงน้ำดีได้มากกว่า

ยาในกลุ่ม Bile acid sequestrants เป็นยาที่จับโคเลสเตอรอลออกทางน้ำดีครับ และลดโคเลสเตอรอลชนิด LDL ลงได้ประมาณ 10-20% ยากลุ่มนี้มักใช้ร่วมกับ Statin เพื่อออกฤทธิ์เสริมกัน แต่มีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก เรอ และผายลมบ่อย ครับ

Niacin หรือ Nicotinic acid Niacin ไม่ใช่ยาที่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งยาจากแพทย์ แต่สามารถซื้อได้จากร้านขายยาได้ ลดระดับโคเลสเตอรอลและไขมันไตรกลีเซอไรด์โดยรวม **แต่ต้องใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์** เนื่องจากสามารถทำให้เกิดผลข้างเคียงที่สำคัญ ได้แก่ แผลในกระเพาะอาหาร เกาท์ และทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

ควบคุมน้ำหนัก

ถ้าคุณมีน้ำหนักเกิน หรืออ้วน การลดน้ำหนักจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดโดยตรง และลดความเสี่ยงต่อโรคอื่นๆที่เป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดด้วยครับ การลดน้ำหนักจะช่วยควบคุมโรคเบาหวาน ควบคุมความดันโลหิต ควบคุมระดับไขมันและโคเลสเตอรอลในหลอดเลือด ลดปัญหาเรื่องของอาการปวดข้อและข้อเสื่อมต่างๆ และทำให้คุณได้มีโอกาสที่จะออกกำลังกายสร้างความสุขสนุกให้กับชีวิตได้อีกด้วยครับ

จำไว้ นะครับ การลดน้ำหนัก แม้เพียงเล็กน้อย แค่ 10% ของน้ำหนักตัว ก็ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดลงไปได้อย่างมากแล้วนะครับ และถ้าคุณสามารถควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ ก็จะสามารถลดความเสี่ยงได้มากกว่าคนที่ควบคุมน้ำหนักมากขึ้นในภายหลังด้วยนะครับ

ในการลดน้ำหนัก ไม่มีวิธีการอื่นใดที่จะลดน้ำหนักลงได้อย่างรวดเร็ว การลดน้ำหนักอย่างมีสุขภาพที่ดี จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปจนตลอดชีวิต ไม่ใช่การใช้สูตรลดน้ำหนัก หรือการใช้ยาเสริมเพื่อลดน้ำหนักได้เป็นครั้งคราวเพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆครับ ถ้าคุณลดน้ำหนักเร็ว เมื่อคุณหยุดโปรแกรมและกลับไปรับประทานอาหารเหมือนเดิม น้ำหนักก็จะกลับคืนมาอีกครั้ง จุดมุ่งหมายอยู่ที่การลดน้ำหนักให้ได้ 1/2-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ เท่านั้นก็เพียงพอแล้วครับ

ในการลดน้ำหนักคุณต้องเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งการรับประทานอาหารและออกกำลังกายด้วยครับ การควบคุมน้ำหนักอยู่ที่การสร้างสมดุล ระหว่างพลังงานจากอาหารที่คุณรับประทาน และการออกกำลังกายครับ ลดการได้รับแคลอรีจากอาหาร โดยเฉพาะไขมัน และเร่งการเผาผลาญโดยการออกกำลังกายครับ เช่น เดิน หรือว่ายน้ำ ก็จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักอย่างมีสุขภาพที่ดีได้ครับ

หมายเหตุ: เว็บไซต์ ThaiFittips.com มีวัตถุประสงค์เพื่อการนี้อยู่แล้วครับ และมีแหล่งข้อมูลที่จะช่วยให้คุณ
สามารถลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดี <http://www.thaifittips.com/article.html>

คุณควรลดน้ำหนักหรือไม่

ขั้นตอนที่ 1 รู้จักดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกายเป็นค่าที่ได้มาจากการคำนวณน้ำหนักและส่วนสูงครับ

ซึ่งคำนวณจาก (น้ำหนักตัว)หารด้วย(ส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง) ซึ่งผมได้ให้โปรแกรมคำนวณดัชนีมวลกาย
แล้วที่นี้ครับ <http://www.thaifittips.com/bmical.html>

ขั้นตอนที่ 2 ใช้สายวัด

ความจริงคือ รอบเอวนั้นบอถึงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้มากกว่าดัชนีมวลกายครับ ถ้าคุณมีพุง
ที่ใหญ่ ก็จะมีความเสี่ยงที่สูงมากขึ้น ถ้าคุณมีรอบเอวมากกว่า 90 เซนติเมตรในผู้ชาย หรือถ้าคุณมีรอบเอว
มากกว่า 80 เซนติเมตรในผู้หญิง จัดว่าอ้วนครับ

ลดน้ำหนัก (แม้เพียงเล็กน้อย) คือชัยชนะอันยิ่งใหญ่

มีการศึกษาครับว่า ต่อให้คุณลดน้ำหนักได้เล็กน้อย แม้เพียงแค่ 5-10 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวของคุณ คุณก็จะ
ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้มากแล้วครับ และการลดที่ถูกต้องก็คือค่อยๆลดอย่างค่อย
เป็นค่อยไป ร่วมกับการรับประทานอาหารที่สมดุล ลดแคลอรี ไขมันและน้ำตาลลง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
การลดน้ำหนักให้ได้ ร่วมกับการควบคุมน้ำหนักให้คงที่อย่างถาวร เป็นวิธีการที่ลดความเสี่ยงต่อหัวใจของคุณได้
อย่างมหาศาลครับ

เบาหวาน

เบาหวานเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันและโรคอัมพฤกษ์ครับ 65%ของผู้ที่เป็นเบาหวานจะเป็น
โรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดต่างๆ รวมไปถึงโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันในภายหลัง และเพราะว่าโรคเบาหวาน
ในระยะเริ่มต้นจะไม่มีอาการ คนส่วนใหญ่จึงไม่ทราบว่าตนเป็นเบาหวาน

เบาหวานมี 2 ประเภทครับ แต่ในที่นี้จะขอพูดเฉพาะเบาหวานประเภทที่ 2 ครับ

ในเบาหวานประเภทที่สอง ดับอ่อนสามารถสร้างอินซูลินได้ แต่ว่าเซลล์ในร่างกายไม่สามารถนำอินซูลินมาใช้ได้ตามปกติ และดับอ่อนจะค่อยๆสูญเสียความสามารถในการผลิตอินซูลินลง โรคเบาหวานประเภทที่สองเป็นโรคที่อันตรายครับ เป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน และเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคไตวายอีกด้วยครับ

ผู้ที่มีอายุมากตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปจะเป็นความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และยิ่งอ้วนก็ยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะผู้ที่มีพุง

หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานระหว่างการตั้งครรภ์จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานประเภทที่สอง และเพิ่มความเสี่ยงที่เด็กจะคลอดน้ำหนักมากกว่า 4000 กรัม (เพิ่มความเสี่ยงที่จะคลอดติดไหล่)

อาการของโรคเบาหวานได้แก่อ่อนเพลีย หิวน้ำอันเนื่องมาจากร่างกายสูญเสียน้ำไปกับปัสสาวะมากครับ ตามัว แผลหายช้า ดิฉี่บ่อย แต่ส่วนใหญ่มักจะไม่มีอาการครับ ถ้าคุณอ้วนและมีอายุมากกว่า 35 ปี สมควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจว่ามีโรคเบาหวานซ่อนอยู่หรือไม่ แพทย์จะทำการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดครับ ถ้าคุณเป็นโรคเบาหวาน คุณต้องเริ่มทำการควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติครับ

ถ้าคุณมีระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากที่คุณอดอาหารหลังเที่ยงคืนก่อนเจาะมากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แสดงว่าคุณเป็นเบาหวาน และคุณสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างมากครับ ลดโอกาสเกิดโรคไตวายอีกด้วย

แต่ถ้าคุณมีระดับน้ำตาลในเลือดที่อยู่ระหว่าง 110-126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แสดงว่าคุณเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน แม้ว่าคุณจะไม่วินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน แต่ให้เริ่มควบคุมน้ำหนักและควบคุมระดับน้ำตาลได้แล้วครับ นั่นเป็นเพราะว่าคุณก็ยังมีความเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไปถึง 50% ในการที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

ACTION PLAN

เริ่มเลยนะครับ

เลือกรับประทานอาหารสุขภาพ

รับประทานข้าวซ้อมมือ

ประเด็นคือ ข้าวซ้อมมือ มีใยอาหารครับ และนอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุและวิตามิน ข้าวซ้อมมือช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดไม่ให้แกว่ง และช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงมากจนเกินไปครับ ใยอาหารช่วยให้คุณรู้สึกอิ่ม ช่วยควบคุมการรับประทานอาหาร อีกทั้งยังป้องกันโรคท้องผูก มะเร็งลำไส้ใหญ่อีกด้วยครับ ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวนี้ทำให้ข้าวซ้อมมือเป็นอาหารสุขภาพด้วยตัวของมันเองอย่างเมื่อเปรียบเทียบกับข้าวสวยอย่างเทียบกัน ไม่ได้

ผักผลไม้ และใยอาหาร

ใยอาหารเป็นส่วนที่ไม่สามารถถูกย่อยได้ ดังนั้น ใยอาหารจึงไม่ให้พลังงานครับ ใยอาหารนั้นช่วยให้เรารู้สึกอิ่มและยังช่วยระบบย่อยอาหารให้มีสุขภาพดีและยังช่วยในการขับถ่าย ช่วยป้องกันโรคในทางเดินอาหารบางชนิดและ มะเร็งลำไส้ใหญ่ พูดได้ครับว่าใยอาหารเป็นน้ำยาทำความสะอาดลำไส้จากธรรมชาติ สำคัญมากนะครับในการที่จะรับประทานอาหารประเภทใยอาหารให้ได้อย่างเพียงพอ

ใยอาหารช่วยในการลดไขมันในร่างกายเพราะว่ามีแคลอรีที่ต่ำ

การรับประทานอาหารประเภทใยอาหารให้ได้อย่างเพียงพอ นั้นสำคัญมากนะครับ ใยอาหารช่วยในการลดไขมันในร่างกาย ใยอาหารเช่น ผักใบเขียวนั้น ไม่ได้ให้แคลอรีสูงมาก ดังนั้นผักจึงมีแคลอรีที่ต่ำกว่า ดังนั้นใยอาหารช่วยลดไขมันในร่างกายเพราะสามารถช่วยให้เรารู้สึกอิ่มได้โดยที่จำกัดพลังงานได้ด้วยครับ

ด้วยเหตุที่แคลอรีที่ต่ำมากดังนั้นผมแนะนำว่าคุณไม่ควรรับประทานมากจนไปครับ ยกตัวอย่างเช่น ข้าว2ถ้วยมีแคลอรีมากกว่า 400 แคลอรี แต่แตงกวา2 ถ้วยมีแคลอรีเพียงแค่ 48 แคลอรีเท่านั้น โดยที่ปริมาณเท่ากัน

แป้งมีแคลอรีมากกว่าผักใบเขียวโดยที่ปริมาณเท่ากัน และผักใช้พลังงานในการย่อยและดูดซึมอาหาร แต่ให้พลังงานไม่มาก ดังนั้นใยอาหารจึงเป็นตัวช่วยให้เราจำกัดแคลอรีได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้การรับประทานใยอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดไขมันในร่างกายครับ

ผมจะแสดงให้เห็นว่าใยอาหารนั้นดีต่อสุขภาพอย่างไร

- ใยอาหารช่วยในการจับกับโคเลสเตอรอลในลำไส้
- ใยอาหารช่วยลดระดับสารพิษต่างๆ และลดการเกิดลำไส้อักเสบ
- ใยอาหารช่วยลดระดับน้ำตาลซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจในผู้ที่มีน้ำตาลได้
- ใยอาหารช่วยในการป้องกันโรคติดเชื้อในลำไส้
- ใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายง่ายมากขึ้น
- ใยอาหารช่วยให้คุณอึดมากขึ้น

ควรรับประทานน้ำผัก น้ำผลไม้หรือไม่

การทำน้ำผักนั้นจะลดปริมาณใยอาหารลง และน้ำผักกับน้ำผลไม้ที่มีความเข้มข้นของน้ำตาลอยู่มากกว่าผักผลไม้สด ดังนั้นจึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ครับ ผมจึงแนะนำให้รับประทานเป็นผัก และผลไม้สดจะดีที่สุดครับ

อาหารไขมันต่ำ ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และอาหารที่มีไขมันเทียม มากาριν เนยเทียม

ไขมันทรานคืออะไร ไขมันทรานเป็นไขมันที่เพิ่มระดับของโคเลสเตอรอลชนิด LDL ครับ ซึ่งผลิตมาจากน้ำมันพืชที่แข็งตัว แล้วก็นำมาผลิตเป็นมากาριν หรือเนยเทียม ยิ่งมาการินหรือเนยเทียมมีความแข็งมากเท่าไรยิ่งมีไขมันทรานมากเท่านั้น ในการลดไขมันทรานจากอาหารที่คุณรับประทาน คุณต้องอ่านสลากครับ และลดอาหารที่เขียนว่าใช้มาการินหรือเนยเทียมในสลาก ในความเป็นจริงผู้ผลิตอาหารมักจะไม่ได้เขียนว่าใช้มาการินหรือเนยเทียมเป็นส่วนประกอบของอาหาร สิ่งที่คุณควรรู้คือมีอาหารประเภทใดบ้างที่ใช้เนยเทียมเป็นส่วนประกอบอาหารประเภทนี้ได้แก่ กุ้งกึ่ง แก้ว แคร็กเกอร์ พาย อาหารทอดต่างๆครับ

ลดอาหารที่มีไขมันสูง เลือกรับประทานปลาและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ตัดเอาไขมันออกแล้วเป็นหลัก ไม่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดหนัง เพราะไขมันมักติดอยู่ที่หนังสัตว์ครับ (ไก่ที่ติดหนัง จะมีไขมันมากกว่าไก่ไม่ติดหนัง)

ให้เลือกวิธีการปรุงอาหารโดยการนึ่ง ต้ม เป็นหลักแทนการทอด ปิ้งครับ ถ้าคุณจำเป็นต้องทอด เช่น ไข่เจียว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำมันแล้วทากระทะทอด เพื่อให้ใช้น้ำมันให้น้อยที่สุด หลีกเลี่ยงการใช้เนยเทียมหรือมาการีนแทนน้ำมันนะครับ

งดการรับประทานเนื้อสัตว์ไขมันสูง เช่น ไข่กรอก เบคอน โบโลน่า แฮม เพราะนอกจากจะมีไขมันที่สูงแล้ว ยังมีโซเดียมสูงอีกด้วยครับ

นมและไข่

- เลือกนมปราศจากมันเนย หรือนมพร่องมันเนย แทนการเลือกใช้นมสด
- เลือกรับประทานโยเกิร์ตที่ปราศจากไขมัน
- แทนที่การรับประทานไอศกรีมด้วยชอร์เบตที่มีไขมันต่ำ หรือรับประทานโยเกิร์ตแทน
- จำกัดปริมาณไข่แดงที่คุณจะรับประทานด้วยครับ เพราะว่าไข่แดงนั้นมีไขมันและโคเลสเตอรอลที่สูงไม่ควรรับประทานไข่แดงเกินกว่า 1 ฟองต่อวัน ถ้าคุณรับประทานไข่แดงในวันนั้น ให้ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลสูงประเภทอื่นด้วยครับ

ถ้าคุณปรุงน้ำซอสปรุงรส หรือทำน้ำแกง หรือปรุงน้ำซุปรต่างๆ ให้ทิ้งไว้ในตู้เย็นก่อนครับ ไขมันจะลอยขึ้นข้างบน ให้ตักออก คุณสามารถใช้เทคนิคเดียวกันนี้กับซุปรปกป้องได้ด้วยครับ

ควบคุมระดับน้ำตาล

ความจริงคือน้ำตาลทำให้คุณอ้วนง่ายมากขึ้นครับ และถ้าคุณเป็นเบาหวาน น้ำตาลจะทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ยากมากขึ้นครับ

เหตุผลที่คุณต้องหลีกเลี่ยงน้ำตาล

น้ำตาลทำให้คุณอ้วน

น้ำตาลเพิ่มระดับโคเลสเตอรอลชนิด LDL

น้ำตาลลดระดับโคเลสเตอรอลชนิด HDL

น้ำตาลเพิ่มระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์

น้ำตาลระดับภูมิคุ้มกัน
น้ำตาลทำให้เกิดโรคเบาหวาน
น้ำตาลทำให้เกิดโรคมะเร็ง
น้ำตาลเพิ่มระดับของอินซูลิน

ควบคุมระดับน้ำตาล ด้วย ดัชนีน้ำตาล

ความจริงคืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงไม่เท่ากันครับ ถ้าคุณเป็นเบาหวานและจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความรู้ความเข้าใจเรื่องของดัชนีน้ำตาลอาจช่วย “หัวใจ” ของคุณได้

ดัชนีน้ำตาลถูกคิดขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์ของการควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวานอยู่แล้วครับ โดยที่จะเปรียบเทียบกับกลูโคส ซึ่งจะมีค่า 100

อาหารที่ยังดัชนีน้ำตาลสูง ก็จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
อาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ ก็จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงมากนัก

ข่าวดีครับที่ถ้าคุณมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของดัชนีน้ำตาล สามารถทำให้คุณทราบว่าคาร์โบไฮเดรตประเภทใดที่คุณควรเลือกรับประทาน

จากตารางนี้ผมจะให้เปรียบเทียบดัชนีน้ำตาลจากตัวอย่างอาหารบางประเภทนะครับ

ชนิดของอาหาร	ดัชนีน้ำตาล
น้ำตาลกลูโคส	100
น้ำผึ้ง	55
น้ำมะเขือเทศสด	38
ขนมปังโฮลวีต	53
ขนมปังสีขาว	71
แป้งขนมปัง	71
ข้าวกล้อง	58
ข้าวสวย	71
บะหมี่	57

กล้วยเด็ยวเส้นใหญ่	54
กล้วยเด็ยวเส้นหมี	53
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	47
สปาเกตตี	68
ข้าวโพดหวาน	55
ข้าวโพดคั่ว	72
ข้าวโพดอบกรอบ	42
โดนัท	75
มันฝรั่ง	85
เฟรนฟรายด์	75
โคลลา	63
พิชชา ชีส	60
พิชชามังสวิรัตื พิชชาฮัท	49
ข้าวราดแกงกะหรี	67
ซูชิแซลมอน	52
ถั่ว	29
แตงโม	72
สตรอบเบอรี	40
ลูกเกด	64
สัปปะรด	66
ส้ม	43
น้ำส้มคั้น	50
กีวี	53
เค้กปอนด์	54
องุ่น	43
กล้วย	52
มะม่วงสุก	51

สับปะรด	45
ทุเรียน	39
ลำไย	43
แก้วมังกร	37
ฝรั่ง	17
แอปเปิ้ล	36
น้ำแอปเปิ้ล	40
ไมโล	55
ไอศกรีม	62
นมสด	40
นมพร่องมันเนย	32
โยเกิร์ตไขมันต่ำ	27
นมถั่วเหลือง	36
ส้มเขียวหวาน	30
ผักกาด	<20
กะหล่ำปลี	<20
ผักโขม	<20
ผักนึ่ง	<20
ผักกระเฉด	<20
เห็ด	<20
มะเขือเทศ	23
แครอท	70

สังเกตนะครับว่าข้าวกล้องมีดัชนีน้ำตาลที่ต่ำกว่าข้าวสวย ดังนั้นในผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องควบคุมระดับน้ำตาล ผมแนะนำให้รับประทานข้าวกล้องมากกว่า

อาหารที่มีเกลือแถม ผงชูรส

คุณสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ให้สูงเกินไปได้ด้วยการควบคุมการบริโภคเกลือครับ ได้แก่ เกลือ ผงชูรส น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส อาหารที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรม อาหารสำเร็จรูป (ผู้ผลิตอาหารมีแนวโน้มที่จะใส่เกลือลงไปมากเกินไปจนเกินความจำเป็นครับ เพราะนอกจากจะใช้เกลือปรุงรสแล้ว ยังใช้เกลือเพื่อหวังผลในการถนอมอาหาร) พยายามไม่ควรรับประทานเกลือมากกว่า 1 ช้อนชาต่อวันจากอาหารที่คุณรับประทานทั้งหมด ถ้าสามารถทำได้พยายามอย่ารับประทานเกลือมากกว่า 2/3 ช้อนชาเสียด้วยซ้ำ

เทคนิคที่จะลดการรับประทานเกลือ

เวลาปรุงอาหาร ให้มีรสชาติที่หลากหลายครับ คุณสามารถใช้พริก พริกไทย มะนาว น้ำส้มสายชู หัวหอม กระเทียม ปรุงรสได้ ไม่เฉพาะแค่เกลือกับน้ำปลาเพียงอย่างเดียว

พยายามปรุงอาหารรับประทานเอง แทนการใช้อาหารสำเร็จรูป
ลดการรับประทาน แยม โบโลนา ไส้กรอก เบคอนครับ พวกนี้มีเกลือค่อนข้างสูง
ลดการใช้เครื่องปรุงเช่น ซอสมะเขือเทศ มัสตาร์ด ซอสบาร์บีคิว ผงชูรส ถ้าจะใช้ ให้หาเครื่องปรุงที่มีค่าโซเดียมต่ำในสลากครับ

อ่านข้อมูลโภชนาการอย่างสม่ำเสมอให้ชินคิดเป็นนิสัย ดูที่ส่วนประกอบของโซเดียมให้ต่ำลง

นอกจากนี้จะมีอะไรบ้างที่ส่งผลกับความดันโลหิต?

กาแฟและคาเฟอีน สามารถทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ชั่วคราวครับ

ความเครียด ก็สามารถทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ครับ นอกจากนี้การจัดการกับความเครียดที่ดีพอจะช่วยให้คุณควบคุมพฤติกรรมที่ส่งผลในทางที่ไม่ดีต่อสุขภาพได้ครับ เช่น การสูบบุหรี่ และการรับประทานอาหารที่มากเกินไป

วิตามินเพื่อสุขภาพ จากอาหาร ไม่ใช่อาหารเสริม

เชื่อว่าการได้รับวิตามินที่สามารถต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะ วิตามินอี และ เบต้าแคโรทีน อาจช่วยป้องกันโรคหัวใจ แต่ว่าการวิจัยครั้งใหม่กลับบอกว่าการได้รับวิตามินจากอาหารเสริม ที่ไม่ใช่จากอาหาร กลับเพิ่มอัตราการเสียชีวิตมากกว่าเสียด้วยซ้ำ

.ในกรณีของวิตามินอี มีงานวิจัยอยู่มากถึง 19 งานวิจัยที่ชี้ว่า การได้รับวิตามินอีมากกว่า 400 ยูนิต ขึ้นไปจะเพิ่มอัตราการเสียชีวิตมากกว่า และการได้รับเบต้าแคโรทีน (ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่ตับ) ก็ไม่ได้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและมะเร็งแต่อย่างใด

แต่ว่าการได้รับวิตามินอี และเบต้าแคโรทีน จากอาหาร นั้นช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดครับ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีวิตามินเหล่านี้ในปริมาณที่เพียงพอจะช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดครับ แหล่งอาหารที่มีวิตามินอีมากได้แก่ น้ำมันพืชครับ โดยเฉพาะน้ำมันดอกทานตะวัน ผักใบเขียว และถั่วต่างๆ ส่วนอาหารที่มีเบตาแคโรทีนสูงนั้นได้แก่ แครอท แยม ฟักทอง ผักโขม มะละกอ มะม่วงสุกครับ

หมายเหตุ ถ้าคุณรับประทานวิตามินอีที่เป็นอาหารเสริมสำหรับการป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดหรือมะเร็ง ให้คุณคุยกับแพทย์ครับ ถึงความเสี่ยงต่อการได้รับวิตามินอีที่มากเกินไป

อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

อาหารว่าง ขนมอบเลี้ยว อาจเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้สำหรับคนบางคนจริงไหมครับ ผมไม่ได้บอกให้คุณงดขนมขบเคี้ยวนะครับ แต่ผมแนะนำให้คุณหาตัวเลือกที่ดีกว่ามันฝรั่งทอดกรอบ น่องไก่ทอด หรือโรตีสองตัวเลือกเหล่านี้

- ผลไม้สด
- นมขาดมันเนย นมปราศจากมันเนย
- โยเกิร์ต หรือซอร์เบตไร้ไขมัน
- คูกี้ไขมันต่ำ หรือแคร็กเกอร์ไขมันต่ำ
- ขนมปังโฮลวีต
- สลัดผักต่างๆ

น่าจะเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าครับ

อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนบริโภคให้เป็นนิสัย

เมื่อคุณจะรับประทานอาหารนอกบ้าน

แม้ว่าจะรับประทานอาหารนอกบ้าน คุณก็ยังรับประทานอาหารสุขภาพได้อยู่ครับ

1. ขอทุกอย่างที่คุณต้องการ คุณเป็นลูกค้าครับ ที่จริงคุณสามารถขอให้ร้านอาหารปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงได้ตามที่คุณต้องการได้ด้วย คุณไม่เสียอะไรครับ

2. ขอบจานเล็กๆ โดยส่วนใหญ่แล้ว ร้านอาหารมักจะปรุงอาหารให้ในปริมาณที่มากเกินไปครับ หรือสั่งรวมกันหลายคนก็พอไหวครับ
3. ถามคำถาม อย่างละเอียดที่จะถามว่าอาหารนั้นปรุงอย่างไรครับ เพราะคุณสามารถเลือกวิธีการปรุงในแบบฉบับของคุณได้

เช่น

- ใช้นมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย แทนที่การใช้นมสด
- บอกร้านอาหารว่าคุณต้องการใช้น้ำมันอะไรปรุงอาหาร
- อย่าลืมหั่นส่วนที่เป็นไขมันออกจากเนื้อสัตว์
- แยกเครื่องปรุง น้ำสลัด ซอสไว้ต่างหาก เพื่อที่คุณจะได้ควบคุมปริมาณเองได้
- ไม้ใส่เกลือ
- เพิ่มผัก สลัด แต่ให้แยกน้ำสลัดต่างหาก เพื่อจะได้ควบคุมปริมาณเอง
- เลือกอาหารที่ปรุงด้วยวิธีที่มีไขมันต่ำเช่น ต้ม นึ่ง อบ แทนการทอด
- ลดอาหารที่มีไขมันและแคลอรีสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว จากสัตว์ อาหารทอด ครีม มาของเนส
- คุณไม่จำเป็นต้องรับประทานให้หมดในครั้งเดียววนะครับ ร้านอาหารมักทำอาหารให้คุณในปริมาณมากเกินไปเสมอ ให้คุณแบ่งห่อกลับบ้านครับ ถ้ารับประทานแล้วเสียดาย

สร้างตัวเลือกที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดี

นมและผลิตภัณฑ์จากนม

แทนที่...

ด้วย....

นมสด

นมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย

ไอศกรีม

เชอร์เบต โยเกิร์ตไร้ไขมัน

วิปครีม

วิปครีมไขมันต่ำ

ชีส หรือเนยแข็ง

ชีสหรือเนยแข็งไขมันต่ำ

เครื่องดื่ม

แทนที่...

ด้วย...

นมสด

นมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย

น้ำอัดลม	น้ำผลไม้ 100%
น้ำผลไม้ผสมน้ำตาล	น้ำผลไม้แท้ 100%
น้ำผลไม้	ผลไม้สด

ข้าวแป้ง ขนมนึ่ง

แทนที่.....	ด้วย....
ข้าวสวย	ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
ขนมนึ่งสีขาว	ขนมนึ่งโฮลวีต
พาสตา	พาสตาโฮลวีต
คุกกี้	คุกกี้ไขมันต่ำ

เนื้อสัตว์

แทนที่...	ด้วย...
เบคอน ไส้กรอก	แฮมไขมันต่ำ
เนื้อสัตว์ติดหนังติดมัน	เนื้อปลา หรือ เนื้อสัตว์ที่ตัดเอาหนังและไขมันออกแล้ว
ปลาทูนาน้ำมัน	ปลาทูนาน้ำ
ไข่ทั้งฟอง	ไข่ขาว
เนื้อสัตว์ส่วนต้นคอ ชีโรกรง	เนื้อสัตว์ส่วนชายโครง และตัดเอาไขมันออกแล้ว

ไขมัน น้ำมัน น้ำสลัด

แทนที่...	ด้วย...
มายองเนส	มายองเนสไขมันต่ำ
มาการีน เนย	แยม
เท้าน้ำมันพืชลงกระทะ	สเปรย์น้ำมัน หรือผ้าชุบน้ำมันทากระทะ

ลดการดื่มแอลกอฮอล์

แม้ว่าจะมีการศึกษาว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยจะช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด การดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่มากจนเกินไปจะช่วยเพิ่มโคเลสเตอรอลชนิดดีครับ

แต่ถ้าคุณไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เลย ผมก็ไม่แนะนำให้ดื่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หญิงตั้งครรภ์ หรือวางแผนที่จะตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร หรือมีภาวะทางสุขภาพอย่างอื่นที่ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ ก็ไม่ควรที่จะเริ่มดื่มครับ

ให้ซึ่่งน้ำหนักนะครับ ระหว่างผลดีกับผลเสีย ผลดีที่ได้รับเทียบไม่ได้เลยกับผลเสียที่จะเกิดกับคุณ อย่างไรก็ตาม ผมก็ไม่แนะนำให้ดื่มครับไม่ว่าจะปริมาณเท่าใดก็ตาม แม้ว่าจะช่วยลดความเสี่ยงต่อหัวใจ แต่คุณก็เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ครับไม่ว่าคุณจะดื่มมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม ดังนั้นให้คุยกับแพทย์ก่อนเสมอ

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ในปริมาณที่มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจเสียดด้วยซ้ำครับ และยังเพิ่มความดัน เพิ่มระดับไขมันในหลอดเลือด และถ้าดื่มปริมาณที่มาก แอลกอฮอล์จะทำลายกล้ามเนื้อหัวใจด้วยครับ และทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวตามมา นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัมพฤกษ์อีกด้วย ดังนั้นผมแนะนำให้ดื่มไม่ว่าจะน้อยหรือมากเพียงใดก็ตามครับ

หยุดสูบบุหรี่

ข่าวดีครับที่การหยุดสูบบุหรี่จะช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดและภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพอื่นๆ และยังช่วยให้คุณหยุดสูบบุหรี่ได้เร็วเท่าไร ผลดีกับสุขภาพของหัวใจของคุณก็มากขึ้นเท่านั้น และจะยิ่งดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปครับ เพียงแค่ 1 ปี ภายหลังจากที่คุณหยุดสูบบุหรี่ ความเสี่ยงจะลดลงถึงครึ่งหนึ่งในขณะที่คุณยังสูบบุหรี่ และหลังจากนั้นความเสี่ยงจะเท่ากับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่มาก่อน ไม่ว่าคุณจะสูบบุหรี่มานานเพียงใด ถ้าคุณหยุดวันนี้ โอกาสที่คุณจะลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันและโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายได้เร็วขึ้นเท่านั้น

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน การออกกำลังกายจะช่วยลดโคเลสเตอรอล ลดระดับน้ำตาลในเลือด และลดความดันโลหิตลง และยังช่วยลดน้ำหนักอีกด้วยครับ

การออกกำลังกายช่วยลดโอกาสที่จะเกิดมะเร็งบางชนิดเช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของข้อต่างๆ ช่วยลดภาวะของกระดูกพรุน นอกจากนี้ยังช่วยให้ผ่อนคลาย ลดภาวะซึมเศร้าอีกด้วย

คุณสามารถออกกำลังกายได้ทุกช่วงอายุครับ การออกกำลังกายช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงและคงสภาพที่ดี ช่วยการทรงตัว ลดโอกาสเกิดการพลัดตกหกล้ม

การออกกำลังกายเช่นการเดิน การวิ่งเหยาะๆ การยกน้ำหนัก ก็เป็นการออกกำลังกายที่ดีครับ

ข่าวดีครับที่คุณไม่จำเป็นต้องถึงขนาดไปวิ่งมาราธอนหรือยกครับ คุณเพียงต้องออกกำลังกายนานอย่างต่อเนื่อง 30-40 นาที 4 วันต่อสัปดาห์เท่านั้นก็เพียงพอที่จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้แล้ว

คุณสามารถหาโอกาสออกกำลังกายได้ทุกเมื่อครับ อย่าบอกระงว่าไม่มีเวลา

- จอดรถก่อนไปถึงที่ทำงานซัก 2-3 ช่วงตึก แล้วเดินไป
- ใช้บันได อย่าเพิ่งใช้ลิฟท์ ถ้าคุณจะขึ้นหรือลงเพียงแค่ 2-3 ชั้น
- ทำงานบ้าน ทำสวนด้วยตัวเอง
- ออกกำลังกายขณะที่ดูทีวี เช่นวิ่งเหยาะอยู่กับที่ หรือเล่นยกน้ำหนัก หรือปั่นจักรยานอยู่กับที่

ความปลอดภัยสำคัญที่สุด

อย่าหักโหมนะครับ ไม่มีสิ่งใดสำคัญมากเท่ากับความปลอดภัย คุณอาจต้องการคำแนะนำจากแพทย์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในกรณีนี้...

- คุณมีอายุมากกว่า 50 ปี และไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
- ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ
- มีญาติหรือคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ
- มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน และผู้ที่อ้วน

การเริ่มต้น

เริ่มต้นช้าๆ ก่อนการออกกำลังกาย ให้วอร์มอัพก่อน 5 นาทีครับ เพื่อปรับให้ร่างกายเตรียมพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย และหลังจากการออกกำลังกาย ให้ค่อยๆลดระดับการออกกำลังกายลงเช่นกัน

อย่าหักโหม ถ้าคุณมีการบาดเจ็บของข้อ ให้หยุดการออกกำลังกายก่อนครับ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของข้อที่รุนแรงมากขึ้น

คำเตือน ถ้าคุณมีอาการหน้ามืด เป็นลม วิงเวียน ปวด หรือเจ็บแน่นหน้าอก ระหว่างหรือหลังจากการออกกำลังกาย แนะนำให้ไปพบแพทย์ครับ

ไปเป็นคู่ ถ้าคุณออกกำลังกายนอกบ้าน ผมแนะนำให้ไปเป็นคู่ครับ เพราะว่าหากเกิดอะไรขึ้น เพื่อนที่ไปด้วยจะช่วยให้คุณได้ครับ

เกาะติด เพราะว่าการออกกำลังกาย คุณต้องทำเป็นกิจวัตร ไปจนตลอดชีวิตครับ ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณไม่อยากออกกำลังกายอีก ให้ตั้งเป้าหมายระยะสั้นครับ เช่น เอาให้ครบ 2 รอบในวันนี้ เป็นต้น หรือถ้าคุณเบื่อ ให้หาเพื่อนมาออกกำลังกายด้วยกันกับคุณ หรือเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายครับ มีการออกกำลังกายอีกมากมายครับที่คุณยังไม่ได้ลอง

คำแก้ตัว และคำตอบ

“ฉันไม่มีเวลา”

การออกกำลังกายต้องใช้เวลา คุณใช้เวลาเพียงแค่ 30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์เท่านั้นในการป้องกันโรคหัวใจ แต่อย่าลืมครับว่าคุณสามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ไปพร้อมกับการที่คุณสามารถทำอย่างอื่นร่วมด้วยเช่น การใช้จักรยานหรือเดิน แทนรถยนต์ การปั่นจักรยานกับย่น้ำหนักไปพร้อมกับการดูโทรทัศน์ได้ด้วยครับ

“ฉันไม่ชอบออกกำลังกาย”

มีหลายอย่างครับที่คุณสามารถทำได้ เช่นรดน้ำต้นไม้ เดินชมรอบบ้าน หรือไปออกกำลังกายพร้อมกับเพื่อนของคุณครับ

“ฉันเหนื่อย”

ให้เริ่มออกกำลังกายครับ แล้วสังเกตว่าคุณสามารถออกกำลังกายได้มากหรือน้อยเพียงใด ถ้าคุณสามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะปรับตัวและคุณจะพบว่าคุณสามารถออกกำลังกายได้มากและนานมากขึ้นเรื่อยๆครับ

“ฉันจะไปออกกำลังกายแล้ว แต่ลืม”

ถ้าคุณลืม ให้เขียนโน้ตแปะไว้ที่หน้าประตู แปะไว้ที่ปฏิทิน แปะไว้ที่โต๊ะทำงานของคุณเพื่อเตือนความจำครับ