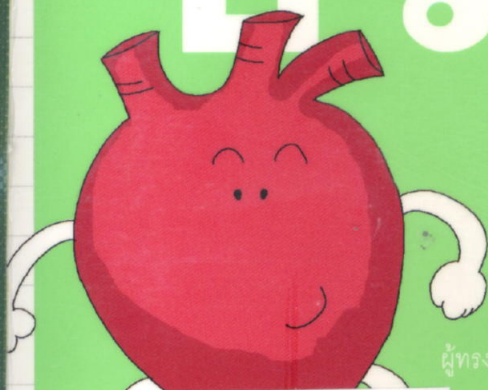




หัวใจดี ชีวิตดี



ฉบับการ์ตูน

Wang Zhen Yu เขียน

Dream Studio ภาพประกอบ

พลเรือตรี นายแพทย์สุรเสน ดวงวรรณันท์

ผู้ทรงคุณวุฒิกองทัพอากาศ ช่วยราชการกรมแพทย์ทหารเรือ

และศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า

บรรณาธิการและคำนิยม

กมล กฤพานันท์ แปล

WG 200 ท357ท 2554



* B 0 0 4 2 1 7 0 *

หัวใจชีวิตดี

ห้องสมุดวิฑูรย์วิทยาลัยบรรมราชชนนี นครราชสีมา

ร่างกายคุณก่อนที่จะสายเกินไป

งานสนุก เข้าใจง่าย

ดูการทำงาน
ของหัวใจ
แล้วคุณจะรัก
หัวใจมากขึ้น



รับรองโดย ศาสตราจารย์เจียงฝูเถียน

นายกสมาคมโรคหัวใจแห่งประเทศไทย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เจิงซุนเตียน

ผู้อำนวยการแผนกอายุรกรรมโรคหัวใจ

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน





Contents



1

นิสัยการบริโภคไม่ถูกหลัก บ่อเกิดโรคร้าย 22



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



2 ตอน

คุณอยู่ในกลุ่มอาการผิดปกติทาง
เมแทบอลิกหรือไม่ 52



หากไม่มีอาการป่วย ถือว่าร่างกายแข็งแรงได้หรือไม่ 56

 ค่ามาตรฐานชี้วัดความแข็งแรง 56

 ปฏิบัติตามวิถีชีวิตแห่งสุขภาพ..... 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

ระดับคอเลสเทอรอลสูง	98
คอเลสเทอรอลคืออะไร	98
ใครคือกลุ่มเสี่ยงที่จะมีระดับคอเลสเทอรอลสูง	100
อาการที่ไม่มีสัญญาณเตือน!	101
ระดับไตรกลีเซอไรด์ปกติหรือไม่	103
วิธีป้องกันไม่ให้ระดับไตรกลีเซอไรด์สูงเกินไป	105
อ้วนลงพุง	110
อ้วนหรือผอม ชีวีตด้วยดัชนีมวลกาย	110
ดัชนีมวลกายสำคัญต่อสุขภาพ	112
ประเมินสุขภาพจากขนาดรอบเอว	113
ลดน้ำหนักเร็วเกินไป ระวังผลข้างเคียง	114
อาหารที่ทำให้พลังงานมากเกินไปเป็นสาเหตุของความอ้วน	122

3 สุขภาพดีเริ่มจากดูแลหัวใจ

ตอนที่

124



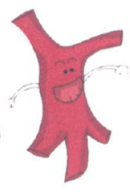
โรคหลอดเลือดหัวใจคืออะไร	128
ใครคือกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ	128
ทำความเข้าใจกับหัวใจและระบบหลอดเลือดหัวใจกันก่อน	129
หัวใจเหมือน "ปั้มน้ำ" ส่งเลือดไปสู่ทุกส่วนของร่างกาย	130
หลอดเลือดหัวใจแข็งตัวและตีบตัน	
ต้นเหตุโรคอัมพฤกษ์อัมพาตและโรคหัวใจ	132
สาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวและผู้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง	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



ตอนที่ 4

**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 หรือธัญพืชให้มาก	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

อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน ที่ 1

กินตรงเวลา ปริมาณคงที่ ช่วยให้กระเพาะและลำไส้แข็งแรง.. 240

อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน ที่ 2

เพิ่มภูมิคุ้มกัน ห่างไกลแหล่งภูมิแพ้ 243

อาการภูมิแพ้เด่นชัดจากอาหาร..... 243

ป้องกันอาการภูมิแพ้ได้อย่างไร 245

อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน ที่ 3

จิตใจผ่อนคลายช่วยให้กระเพาะและลำไส้แข็งแรง..... 246

ต้องรู้ต้นเหตุของความเครียด 250

ผ่อนคลายหวัหะชีวิตให้ช้าลง และชื่นชมสิ่งรอบตัว..... 251

ปลดปล่อยอารมณ์และจิตใจ..... 252

อุปนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน ที่ 4 นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

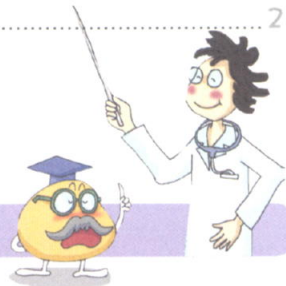
วันละ 6-8 ชั่วโมง 253

ทักษะพื้นฐานการช่วยชีวิต

ในยามฉุกเฉิน (BLS)

254

05 ตอนที่



ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) 257

การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ใหญ่ด้วยวิธี CPR 259

การช่วยชีวิตแบบไฮมลิซ..... 260

ผู้ป่วยโรคเบาหวานพึงระวังระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

จนหมดสติ..... 262

เมื่อเกิดอาการอัมพฤกษ์อัมพาตต้องรีบส่งโรงพยาบาลทันที.... 263

