

### แบบประเมินค้นหาความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

ปัจจัยเสี่ยง	ไม่มี	มี
อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป		
การสูบบุหรี่ในปัจจุบัน หรือ สูดดมควันบุหรี่เป็นประจำ		
ผู้ชาย รอบเอวเกิน 90 ซม. (36 นิ้ว) , ผู้หญิง รอบเอวเกิน 80 ซม. (32 นิ้ว) หรือมีภาวะอ้วน (ดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กก./ม <sup>2</sup> )		
เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง		
เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน		
เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ		
มีญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่น้อง ลูก) ที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย , ได้รับการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ , ไขมันอุดตันหลอดเลือดหัวใจ , อัมพฤกษ์ อัมพาต , เสียชีวิตจากหลอดเลือดหัวใจ ก่อนอายุ 55 ปี (ในเพศชาย) ก่อนอายุ 65 ปี (ในเพศหญิง)		

#### การแปลผลความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

- กลุ่มเสี่ยงน้อย (มีปัจจัยเสี่ยง 0-1 ข้อ)
- กลุ่มเสี่ยงสูงปานกลาง (มีปัจจัยเสี่ยง 2-4 ข้อ)
- กลุ่มเสี่ยงสูงมาก (มีปัจจัยเสี่ยง 5-7 ข้อ)

#### เมื่อรู้ปัจจัยเสี่ยงว่ามีอะไรบ้าง ให้

1. กำหนดเป้าหมายว่าจะลดปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยใด ก่อน-หลัง ตามลำดับ
2. กำหนดวันที่เริ่มทำ ควรเป็นวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน วันเกิดคนในครอบครัว เป็นต้น
3. สร้างขวัญและกำลังใจให้กับตัวเอง เพื่อบรรลุเป้าหมาย เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัม ภายใน 1 เดือน กำหนดรางวัลที่จะให้แก่ตนเอง และควรให้รางวัลที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

#### ปฏิบัติการเพื่อลดความเสี่ยง

หลักสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยง คือ หลัก 3 อ. ( อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ 2 ส. (ไม่สูบบุหรี่ และลดการดื่มสุรา)

##### 1. อ. อาหาร กินพอดี

กินพอ คือ กินอาหารครบทุกหมู่ ให้น้อย ให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย และสมดุลกับการออกแรงในแต่ละวัน

กินดี คือ กินอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำ จำเจ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ (ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานน้อย)

ตารางแสดงชนิดและปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนไทยใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	หน่วยนับ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว - แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4(6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3(4)	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2(1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 4-6 ช้อนชาต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลเป็นส่วนเกิน จะสะสมทำให้อ้วนได้</li> <li>● เกลือโซเดียม หรือเกลือแกง เป็นสารที่ให้ความเค็มในเครื่องปรุงรส ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 1 ช้อนชา หากเกินจะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง</li> </ul>		

หมายเหตุ

- พลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับ เด็กอายุ 6 – 13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25 – 60 ปี ,และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
- พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับ วัยรุ่นหญิง -ชาย อายุ 14-35 ปี ชายวัยทำงาน 25 – 60 ปี
- พลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับหญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

2. อ. ออกกำลังกาย พอเพียง

การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย ความทนทานของหัวใจ ช่วยควบคุม น้ำหนัก ลดไขมันในเลือด ส่งเสริมกระบวนการใช้น้ำตาลลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคเบาหวาน ลดความดันโลหิตได้ประมาณ 8 – 10 มิลลิเมตรปรอท ลดความเครียด (เพิ่มระดับฮอร์โมนความสุข, เอนโดर्फิน) และทำให้สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**เคล็ดลับในการเริ่มต้นออกกำลังกาย คือ**

การแต่งกาย สวมรองเท้าพื้นหนารองรับแรงกระแทกยืดหยุ่นได้ สวมใส่เสื้อผ้าที่สบายและแห้ง ดูดซับเหงื่อได้ดี

เริ่มต้นด้วยการเดิน 5 นาที (หรือออกกำลังกายอย่างอื่นที่คุณชอบ ) เกือบทุกวันของสัปดาห์ อย่างช้า ๆ เพิ่มเวลามากขึ้นจนกระทั่ง สามารถทำได้ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ถ้าต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกายต่อเนื่องวันละ 45 นาทีขึ้นไป

การเดิน เป็นวิธีออกกำลังกาย ที่ง่าย และปลอดภัยที่สุด เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ที่มีโอกาส โดยการเดินเร็ววันละ 30 – 45 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ 35 – 50 %

การออกกำลังกายระดับปานกลางเหมาะสมกับคนทั่วไป โดยหัวใจควรเต้น 60 – 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยคำนวณจากสูตร

$$\text{อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ} = 220 - \text{อายุ (ปี)}$$

เช่น นาย ก มีอายุ 40 ปี ความหนักของการออกกำลังกายที่ต้องการคือ 60 % ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจของคนอายุ 40 ปี เท่ากับ  $220 - 40 = 180$  ดังนั้น 60 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของนาย ก . เท่ากับ  $60/100 \times 180 = 108$  ครั้งต่อนาที กรณีที่ไม่ได้จับชีพจร ให้สังเกตอาการ ขณะออกกำลังกาย คือ ขณะที่ออกกำลังกาย หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นกว่าปกติเล็กน้อย แต่สามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้จนจบประโยคโดยไม่ต้องหยุดเพื่อหายใจ ร้องเป็นเพลงได้ แต่ไม่ไผเราะ

### ขั้นตอนการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง อายุยืน ชะลอความชรา และลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดการออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ประมาณ 5 – 10 นาที

**ขั้นตอนที่ 2** การออกกำลังกายอย่างจริงจัง (Exercise) ประมาณ 20 – 30 นาที

**ขั้นตอนที่ 3** การทำให้ร่างกายเย็นลงหรือการเบาเครื่อง (Cool down) เป็นระยะผ่อนคลายเป็นประมาณ 5 – 10 นาที

### ข้อควรระวัง

หากมีอาการดังต่อไปนี้ให้หยุดการออกกำลังกายและไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุ

- ใจสั่น
- แน่นหน้าอก และปวดร้าวไปที่แขนไหล่และคอซีกซ้าย
- หายใจลำบาก หรือเวลาหายใจมีเสียงดังวี๊ด ๆ
- หายใจตื่น เร็ว อย่างรุนแรง
- วิงเวียน รู้สึกเหมือนจะเป็นลม หรือรู้สึกพะอืดพะอม
- เหงื่อออกมากผิดปกติ
- เป็นตะคริว มีอาการปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง
- คลื่นไส้

### 3. อ. อาการ ผ่อนคลายไม่เครียด

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น

**ความผิดปกติทางร่างกาย** ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับ หรือ ง่วงเหงาหาวนอน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือ กินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ ผิวหนังเป็นผื่นคน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย เป็นต้น

**ความผิดปกติทางจิตใจ** ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหนงา ว่าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

**ความผิดปกติทางพฤติกรรม** ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้นานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ชวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจ็บขม เก็บตัว เป็นต้น

### แบบประเมินความเครียด (ST- ๕)

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี  
 ระดับการศึกษา.....สถานภาพสมรส.....อาชีพ.....  
 ที่อยู่ปัจจุบัน.....

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐- ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน ๐ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
- คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง
- คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
- คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์	คะแนน			
		๐	๑	๒	๓
๑	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
๒	มีสมาธิน้อยลง				
๓	หุดหืด / ภาวะวณกรวาย / ว่างุ่นใจ				
๔	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
๕	ไม่อยากพบปะผู้คน				
<b>คะแนนรวม</b>					

#### การแปลผล

- คะแนน ๐ - ๔ เครียดน้อย
- คะแนน ๕ - ๗ เครียดปานกลาง
- คะแนน ๘ - ๙ เครียดมาก (ควรพบ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอรับคำปรึกษา)
- คะแนน ๑๐ - ๑๕ เครียดมากที่สุด (ท่านต้องเข้ารับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

#### แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย ๒ คำถาม (๒Q)

ลำดับที่	คำถาม	มี	ไม่มี
๑	ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึก หดหู เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
๒	ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

การแปลผล ถ้าท่านตอบว่า “มี” ข้อใดข้อหนึ่ง หรือ “มี” ทั้ง ๒ ข้อ ท่านควรขอรับคำปรึกษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้านท่าน เพื่อรับการประเมินอย่างละเอียดต่อไป

## การผ่อนคลายความเครียดแบบทั่ว ๆ ไป

เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบหรือสนใจทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุขซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่ว ๆ ไป มีดังนี้ คือ

- นอนหลับพักผ่อน
- ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เต้นแอโรบิค รำมวยจีน โยคะ
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ แต่งกลอน
- ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ สะสมแสตมป์ สะสมเครื่องประดับ ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดห้อง ตกแต่งบ้าน เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต
- พูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
- ไปเสริมสวย ทำผม ทำเล็บ ไปซื้อของ ไปท่องเที่ยว

สิ่งสำคัญ เมื่อเกิดความเครียด อย่าทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบจิบ ฯลฯ เพราะจะทำให้เสียสุขภาพ เสียทรัพย์สิน และอาจทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย

## 4. ส. ไม่สูบบุหรี่

### ผลเสียของบุหรี่ยับสุขภาพ

1. ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดหัวใจตีบ
2. ผลต่อระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง ปอดอุดตันเรื้อรัง
3. ผลต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ มะเร็งหลอดอาหาร แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก
4. โรคในช่องปาก ได้แก่ มีคราบหินปูนฝังแน่นที่ฟัน
5. มีความสัมพันธ์กับการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
6. มีผลต่อทารกในครรภ์
7. ผลเสียของบุหรี่ยับสุขภาพ

### เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิกบุหรี่
2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร
3. เลือกว่าวันที่จะเลิกสูบบุหรี่
4. ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมดไม่ว่าจะเป็นบุหรี่ ที่เขี่ยบุหรี่ และไฟแช็ค
5. ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็งเมื่อมีอาการหงุดหงิด
6. ตัดความเคยชิน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่มักจะร่วมกับการสูบบุหรี่ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
7. คุมอาหารด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้มากกว่าเดิม
8. หาที่พึ่งทางใจ กำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้
9. เตือนตัวเองอยู่เสมอว่า “คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว”
10. อย่าท้อแท้เมื่อทำไม่สำเร็จ ให้พยายามต่อไปและปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์สายด่วน 1600

## ตัวช่วยเมื่อคุณรู้สึกอยากสูบบุหรี่

- อย่ายสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย
- สุดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง คุณจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น
- หันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรี่

## 5. ส. ลดการดื่มสุรา

### ผลเสียของสุรากับสุขภาพ

หากคุณดื่มสุราเป็นประจำมากเกินไป จะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผลต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ทำให้ความดันโลหิตสูงและเกิดโรคหัวใจ
2. ผลต่อการทำงานของสมอง ได้แก่ ทำให้เกิดการเสียการควบคุมการเคลื่อนไหว รู้สึกสับสน

เซลล์สมองเสื่อม

3. ผลเสียต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ เพิ่มโอกาสเสี่ยงโรคระเพาะอาหารอักเสบ ตับ

อักเสบ ตับแข็ง มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งปาก

4. สุราให้พลังงานสูง อาจส่งผลให้น้ำหนักเกินอ้วน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
5. สุราทำให้มีการสร้างฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogen) สูง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดสมรรถภาพทาง

เพศลดลง

6. เกิดอุบัติเหตุ

7. มีผลต่อทารกในครรภ์

### เคล็ดลับในการเลิกสุรา

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิกสุรา

2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร

3. ลดปริมาณการดื่มทีละน้อย เช่น ใช้แก้วใบเล็กลง ใช้แอลกอฮอล์ผสมน้อยลง โดยตั้งเป้าลด

การดื่ม เช่น เคยดื่มวันละ 4 แก้ว ให้ลดลงเหลือวันละ 1-2 แก้ว

4. เลือกวันที่จะลด / เลิกสุรา

5. หลีกเลี้ยงจากสถานที่ที่เคยดื่มและเพื่อน ๆ ที่ร่วมดื่ม

6. ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ดนตรี

7. หยุดความคิดที่จะดื่มเพื่อต้องการเข้าสังคม

8. ฝึกพูดปฏิเสธ เช่น หมอห้ามดื่ม ลูกขอร้องให้หยุดดื่ม ไม่ว่างติดธุระ

9. หาที่พึ่งทางใจ กำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตัวเองเมื่อสามารถทำได้

- 10.อย่าท้อแท้แม้ว่าครั้งแรก ไม่ประสบความสำเร็จ ให้พยายามต่อไป และอาจปรึกษา

หน่วยงานช่วยเหลือ เช่น สายด่วนยาเสพติด สถาบันธัญญารักษ์ โทร . 1165 สายด่วนเลิกเหล้า 0 2379

1020 และโรงพยาบาลทั่วประเทศ

เมื่อได้รับทราบแนวปฏิบัติในการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองแล้ว ควรลงมือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยมีการจดบันทึกแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งที่ได้ในแต่ละวัน เช่น เป้าหมายจะออกกำลังกายโดยการเดินอยู่ วนน้อยวันละ 20 นาที ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เมื่อทำได้หรือไม่ได้ให้จดบันทึกเพื่อสร้างกำลังใจให้ทำได้ดีขึ้นต่อไป ทั้งนี้พึงจำไว้ว่า

“สุขภาพดีไม่มีขาย หากอยากได้ต้องลงมือทำเอง”