



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

5 สัญญาณบอกโรคภัย



โรคต่างๆที่เนะคะ เช่น โรคอ้วน โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด และโรคหัวใจ ถือว่าเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวมากมายในปัจจุบันคะ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า ลักษณะการดำรงชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันนั้นไม่มีความสมดุลกันเลย ไม่ว่าจะเป็นการกิน การออกกำลังกาย ดังนั้นโรคเหล่านี้จึงตามมา แต่ก่อนที่จะถูกโรครุมเร้า เราเองก็สามารถป้องกันตัวเองได้ด้วยการดูแลและหมั่นสังเกตสัญญาณสุขภาพของคุณดัง 5 สัญญาณดังต่อไปนี้คะ

1. คุณควรมีการควบคุมปริมาณแคลลอรี่ที่เข้าสู่ร่างกายในแต่ละวัน โดยอาจจะเป็นการจดบันทึกก็ได้

ถึงแม้ว่า อาจจะดูเว่รไปเนะคะ เพราะเราไม่สามารถคาดการณ์ปริมาณกิโลแคลลอรี่ที่เข้ามาในร่างกายในแต่ละวันได้เป๊ะหรอกเนะคะ แต่เราสามารถที่จะคาดคะเนได้ ค่ะ มันก็จะช่วยให้คุณบริหารการกินในแต่ละ

วันได้ดี และอยู่ห่างไกลจากโรคหัวใจออกมาอีกก้าว โดยในแต่ละวันผู้หญิงต้องการพลังงานเฉลี่ย 2,000 กิโลแคลอรี และ 2,550 กิโลแคลอรีในผู้ชาย

ก็อาจจะเริ่มจาก คุณลองสำรวจดูว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อของคุณเป็นอย่างไร และจัดการเลือกกินหรือปรับเมนูอาหารแต่ละมื้อให้ได้พลังงานที่พอเหมาะ เท่านั้นร่างกายก็จะสามารถนำพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันไปเผาผลาญได้หมด ไม่เหลือไปเก็บสะสมเป็นไขมันให้เสี่ยงต่อโรคอ้วน และโรคหัวใจ ส่วนในผู้ที่กำลังลดน้ำหนักกินให้ได้พลังงานน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำอีกวันละ 500 กิโลแคลอรีนะค่ะ

2. ขนารอบเอว บอกความเสี่ยงในเรื่องของโรคหัวใจ

ในเรื่องของความเสี่ยงต่อโรคหัวใจนั้น สิ่งหนึ่งที่สามารถบอกคุณได้คือขนาดรอบเอวของคุณ เพราะว่าไขมันบริเวณช่วงกลางลำตัวนั้นไม่ใช่เพียงไปพอกไว้ให้คุณมีพุง เซลล์ไขมันเหล่านี้ยังผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ และกรดไขมันอิสระเข้าสู่เส้นเลือด เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ รวมทั้งภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งเป็นการที่เนื้อเยื่อเป้าหมายไวต่อการตอบสนองอินซูลินซึ่งเป็นสารนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์น้อยลง น้ำตาลที่ได้จากอาหารจึงถูกลำเลียงไปใช้งานได้น้อย ทำให้ระดับน้ำตาลในเส้นเลือดสูง และเมตาบอลิก ซินโดรม ซึ่งภาวะนี้เป็นภาวะที่ร่างกายของเราเผาผลาญพลังงานได้ไม่สมบูรณ์ เนื่องจากมีเซลล์ไขมันในร่างกายมากและปล่อยกรดไขมันอิสระเข้าสู่กระแสเลือด จนเซลล์ไม่สามารถดึงกลูโคสในกระแสเลือดไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ การเผาผลาญน้ำตาลกลูโคสจึงลดลง และทำให้ระดับน้ำตาลในเส้นเลือดสูงได้เช่นกัน ส่งผลต่อระบบหลอดเลือดทั่วร่างกาย

โดยรอบเอวที่มีความเสี่ยงนะค่ะ ในผู้หญิงคือมีรอบเอว 35 นิ้วขึ้นไป และ 40 นิ้วขึ้นไปในผู้ชาย โดยให้วัดรอบเอวที่บริเวณเหนือสะดือเล็กน้อย พันสายวัดให้กระชับ ไม่หย่อน แต่ก็ไม่รัดแน่นเกินไป และห้ามแขม่วหน้าท้องตอนวัด แต่ถ้าต้องการความแม่นยำมากขึ้น

3. ค่า LDLs และ HDLs ปริมาณไขมันในเส้นเลือดที่คุณไม่ควรมองข้าม

ในการตรวจนั้น ไม่ได้สำคัญแค่ไขมันในร่างกายเท่านั้นนะค่ะ แต่การตรวจวัดระดับปริมาณ LDLs (ไขมันเลว) และ HDLs (ไขมันดี) ในเส้นเลือดเป็นเรื่องที่สำคัญมากอีกด้วย

LDLs หรือเจ้าไขมันเลวนี้ จะทำหน้าที่ลำเลียงคอเลสเตอรอลไปสะสมไว้ตามเซลล์ต่าง ๆ หากว่ามีคอเลสเตอรอลมากเกินไป มันก็จะขนส่งไปสะสมไว้ตามผนังหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดอาการหลอดเลือดแดงตีตันติดตามมา

HDLs หรือเจ้าไขมันดีนั้น ทำหน้าที่ลำเลียงคอเลสเตอรอลไปยังตับ เพื่อขับออกจากร่างกายผ่านทางน้ำดี การมีปริมาณ HDLs ที่เหมาะสม จึงการันตีได้ว่าปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายของคุณจะสมดุลอีกด้วย

โดยระดับของไขมันเลวที่มีในร่างกายไม่ควรเกินไม่เกิน 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ส่วนระดับ HDLs อย่างเดียวควรมีมากกว่าหรือเท่ากับ 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

4. ความดันโลหิต บอกโรคความดันหลอดเลือด

ในเรื่องของความดันโลหิตนั้น คือแรงดันที่กระแสเลือดมีต่อผนังหลอดเลือดแดง ซึ่งสามารถขึ้น ๆ ลง ๆ เปลี่ยนแปลงได้ตลอดทั้งวันขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่คุณทำ แต่หากวัดค่าความดันในภาวะปกติได้สูง แสดงว่าคุณมีแรงดันภายในหลอดเลือดมาก อาจทำให้เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแดงอุดตัน โรคหัวใจ และหัวใจวายเฉียบพลัน โดยค่าที่วัดได้ไม่ควรเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท แต่แม้ค่าความดันที่วัดได้ระหว่าง 120/80 และ 139/89 มิลลิเมตรปรอท ก็มากพอจะชี้ว่าคุณเริ่มเสี่ยงกับปัญหาความดันโลหิตสูงแล้ว

5. ระดับไตรกลีเซอไรด์ สามารถบอกภาวะโรคหัวใจขาดเลือดอีกทั้งยังสามารถบอกลดเล็ดหัวใจตีบ

โดยปกติทั่วไปแล้ว ไตรกลีเซอไรด์ในร่างกายได้มาจากสองทาง ทางแรกคือได้จากอาหารประเภทไขมันสัตว์โดยตรง และนำไปเก็บสะสมไว้ที่เซลล์ไขมัน อีกทางหนึ่งคือถูกสังเคราะห์ขึ้นที่ตับจากวัตถุดิบหมู่คาร์โบไฮเดรต อันได้แก่ แป้ง น้ำตาล และแอลกอฮอล์ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะพบไตรกลีเซอไรด์ได้บ้างในกระแสเลือด แต่หากมีในปริมาณมากเกินไป คือเกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จะทำให้คุณมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด และหลอดเลือดตีบมากขึ้น

อย่างไรก็ตามสัญญาณสุขภาพที่กล่าวมานี้ก็สามารถช่วยบอกคุณในเบื้องต้นเท่านั้น อย่างไรก็ตามคุณควรที่จะไปตรวจสุขภาพประจำปีบ้างนะค่ะ เพื่อว่าพบเจออะไรก่อน จะได้แก้ไขปัญหาค่ะ และสามารถรักษาอายุได้อีกยืนยาวค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก: health.kapook.com/view57200.html



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดี...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์