

ข่าวประชาสัมพันธ์

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

เพื่อให้โลกตระหนักถึงภัยอันตรายจากโรคหัวใจ และอัมพาต
เรามาร่วมรณรงค์ เนื่องในวันหัวใจโลก 29 กันยายน 2562 กันเถอะ

ในปี 2560 ประเทศไทยพบผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดมากถึง 20,746 คน และมีแนวโน้มการป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คนป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ได้แก่ มีภาวะความดันโลหิตสูง มีไขมันในเลือดผิดปกติ ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ภาวะอ้วนลงพุง สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ไม่กินผักและผลไม้ และมีความเครียด สหพันธ์หัวใจโลก เป็นองค์กรโรคหัวใจระดับโลกที่อุทิศตน เพื่อให้โลกตระหนักถึงภัยอันตรายจากโรคหัวใจผิดปกติและอัมพาต ได้กำหนดประเด็นรณรงค์เนื่องในวันหัวใจโลก 29 กันยายน 2562 คือ Be A Heart hero...Make A Heart Promise: จงกล้าท้าทาย พันธสัญญาแห่งใจ

นายแพทย์กิตติพงษ์ สัญชาติวิรุฬห์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงวันหัวใจโลกว่า "Be A Heart Hero...Make A Heart Promise จงกล้าท้าทาย พันธสัญญาแห่งใจ" ซึ่งเป็นโอกาสอันดีในการให้คำมั่นสัญญากับตนเองว่า

สัญญา...ว่าจะดีมีกินอย่างชาญฉลาด ด้วยการปรุงและรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ลดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและผลไม้รสหวาน เปลี่ยนจากการกินขนมหวานมากินผลไม้สดแทน พยายามดื่มน้ำสะอาดแทนเครื่องดื่มที่มีเกลือ น้ำตาล และไขมันสูง

สัญญา...ว่าจะกระฉับกระเฉงมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกาย เดิน ทำงานบ้าน เดินร่ำ ซึ่งล้วนเป็นการออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาที 5 ครั้งต่อสัปดาห์

สัญญา...ว่าจะโบกมือลาบุหรี่ คำนับบุหรี่ทำให้ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ การเลิกสูบบุหรี่จะช่วยทำให้หัวใจมีสุขภาพดี หากเลิกสูบบุหรี่ภายใน 2 ปี จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

สัญญา...ว่าจะเป็นผู้รอบรู้และเชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ ด้วยการหาความรู้ และใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ

นายแพทย์กิตติพงษ์ สัญชาติวิรุฬห์ กล่าวต่อไปว่า ขอให้ประชาชนปฏิบัติตามพันธสัญญาแห่งใจ ที่ให้คำมั่นสัญญากับตัวเองว่าจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ดีมีกินอย่างชาญฉลาด สร้างความกระฉับกระเฉงให้ตนเอง เลิกบุหรี่ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือดได้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422