

โรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular disease, CVD) เป็นโรคที่เกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือด หมายถึงอาการต่างๆ ตั้งแต่โรคหลอดเลือดสมอง หัวใจเต้นผิดจังหวะ ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคหลอดเลือดหัวใจ (หัวใจวายและอาการเจ็บหน้าอก) และความผิดปกติเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ

โรคหัวใจและหลอดเลือดเกิดจากการไหลเวียนเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายถูกจำกัด เนื่องด้วยการสะสมของไขมันในหลอดเลือด (plaque) โดยเมื่อเกิดสภาพดังกล่าวแล้ว การโป่งพองและการอุดตันของหลอดเลือดสามารถทำให้เกิดความผิดปกติแก่ร่างกายได้

- ชาวฮาวายพื้นเมืองและชาวเกาะแปซิฟิกมีโอกาสมากกว่า 10% ที่จะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจเมื่อเทียบกับกลุ่มประชากรผิวขาวที่มีได้มีเชื้อสายละติน (Office of Minority Health, 2021)
- ชาวเอเชียใต้มีโอกาสในการเสียชีวิตมากกว่า 40% จากการหัวใจวายเมื่อเทียบกับกลุ่มประชากรโดยเฉลี่ย (Stanford, 2021)
- โรคหัวใจเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของชาวฟิลิปปินส์ โดยคิดเป็น 32% ของการเสียชีวิตทั้งหมดของชาวฟิลิปปินส์ (U.S. Department of Health and Human Services, 2003)

หัวใจวายเกิดขึ้นเมื่อการไหลเวียนเลือดสู่หัวใจถูกปิดกั้น

ความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะที่มีความดันสูงภายในหลอดเลือดแดง

โรคหลอดเลือดสมองเกิดขึ้นเมื่อหลอดเลือดที่ลำเลียงออกซิเจนสู่สมองถูกปิดกั้น

ภาวะหัวใจล้มเหลวคือการขาดเลือดและออกซิเจนในร่างกายจากการที่หัวใจสูบฉีดเลือดได้ไม่ดี

การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง

ข้อมูลจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติสหรัฐฯ

การมีไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพจะช่วยให้คุณควบคุมความดันโลหิต คอเลสเตอรอล และระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหัวใจวายได้

-  ออกกำลังกาย 30 นาทีทุกวัน เช่น เดิน วิ่ง สูลา พายเรือ ว่ายน้ำ เทนนิส หรือคริกเก็ต เป็นต้น
-  รับประทานผักและผลไม้ เช่น ผักกาดเขียว (kalo), สาเกเขียว (ulu), มะม่วง, มะละกอ, ถั่วเลนทิล และทุเรียน เป็นต้น
-  หากดื่มแอลกอฮอล์ ให้ดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ
-  หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการได้รับควันบุหรี่มือสอง
-  เข้ารับการตรวจร่างกายและการตรวจคัดกรองโดยแพทย์เป็นประจำ
-  ลดความเครียดและเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มแบบไม่ถูกหลักอนามัย

สัญญาณบ่งชี้และอาการของโรคหัวใจ

โรคหัวใจอาจเป็น “ภัยเงียบ” และไม่ได้รับการวินิจฉัยจนกระทั่งมีสัญญาณบ่งชี้หรืออาการหัวใจวาย ภาวะหัวใจล้มเหลว หรือหัวใจเต้นผิดจังหวะ

- **หัวใจวาย:** เจ็บแน่นหรือรู้สึกไม่สบายที่หน้าอก ปวดคอหรือหลังส่วนบน อาหารไม่ย่อย อาการแสบร้อนกลางอก คลื่นไส้หรืออาเจียน เหนื่อยล้าอย่างมาก รู้สึกไม่สบายที่ช่วงบนของลำตัว เวียนศีรษะ และหายใจถี่
- **ภาวะหัวใจล้มเหลว:** หายใจถี่ เหนื่อยล้า มีการบวมของหลอดเลือดดำที่เท้า ข้อเท้า ขา หน้าท้องหรือคอ
- **หัวใจเต้นผิดจังหวะ:** มีอาการใจสั่น (palpitation)

สัญญาณบ่งชี้และอาการของโรคหลอดเลือดสมอง

- มีอาการชาหรืออ่อนแรงที่ใบหน้า แขน หรือขา โดยเฉพาะที่ด้านใดด้านหนึ่งของลำตัว
- สับสน พูดลำบาก หรือมีความลำบากในการเข้าใจคำพูด
- มีปัญหาด้านการมองเห็นอย่างฉับพลันที่ตาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง
- เดินลำบาก วิ่งเวียนศีรษะ เสียการทรงตัว หรือขาดการประสานงานกันระหว่างกล้ามเนื้อ
- ปวดศีรษะอย่างรุนแรงโดยไม่ทราบสาเหตุ

โทรแจ้ง 9-1-1 ในทันทีหากคุณหรือผู้อื่นมีอาการใดเหล่านี้

หากคิดว่ามีคนที่กำลังเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ให้รีบทำการ F.A.S.T. ซึ่งคือการทำการทดสอบดังต่อไปนี้:

F—Face (ใบหน้า): ขอให้คนนั้นลองยิ้มดู สังเกตว่ามีด้านใดด้านหนึ่งของใบหน้าตกหรือไม่

A—Arms (แขน): ขอให้คนนั้นลองยกแขนทั้งสองข้าง สังเกตว่ามีแขนข้างใดตกหรือไม่

S—Speech (การพูด): ขอให้คนนั้นพูดทวนวลีหรือประโยคง่ายๆ สังเกตว่ามีอาการพูดไม่ชัดหรือแปลกไปหรือไม่

T—Time (เวลา): หากพบสัญญาณบ่งชี้ใดข้างต้น ให้โทรแจ้ง 9-1-1 ในทันที

สูตรอาหารที่ดีต่อหัวใจ

สูตรอาหารจากสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา



โลโค โมโคแบบสุขภาพ ปริมาณสำหรับ 3 ที่

ส่วนประกอบ:

- ชุกินีสับละเอียด 1/2 ถ้วย
- หอมใหญ่สับละเอียด 1/3 ถ้วย
- ผงกระเทียม 1/8 ช้อนชา หรือกระเทียม 1 กลีบสับละเอียด
- น้ำมัน 1/2 ช้อนโต๊ะ
- เนื้อบด 1/2 ปอนด์ (เนื้อไม่ติดมัน 95%)
- พริกไทยดำตามต้องการ

- น้ำเกรวี่สูตรลดโซเดียม (เช่น McCormick 30% Less Sodium Brown Gravy Mix) 1 ถ้วย (0.87 ออนซ์)
- ไข่ 3 ฟอง [คอเลสเตอรอล 184 มก. ต่อหนึ่งฟอง]
- ข้าวกล้องหรือข้าวผสม (hapa) หุงสุก 3 ถ้วย
- ผัก เช่น ผักสลัดหรือผักปรุงสุก 3 ถ้วย
- ต้นหอมซอย (ใส่หรือไม่ก็ได้)

วิธีทำ:

1. ตั้งน้ำมันให้ร้อนปานกลางค่อนข้างสูงบนกระทะขนาดกลาง ใส่หัวหอมแล้วผัดเป็นเวลา 3 นาทีโดยหมั่นคนอยู่เสมอ
2. ใส่ชุกินีและกระเทียม แล้วผัดต่ออีกหนึ่งถึงสองนาทีจนกระทั่งชุกินีเริ่มนิ่ม ปิดไฟแล้วนำไปพักให้เย็น
3. เมื่อหัวหอมและชุกินีที่ผัดไว้เย็นลงแล้ว ให้นำไปผสมกับเนื้อบดในชามผสม ใส่พริกไทยดำหากต้องการ
4. บั่นเนื้อให้เป็นแผ่นกลมออกเป็น 3 แผ่น จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง หากมีเวลาไม่มาก สามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้
5. ระหว่างนั้น ให้เตรียมสลัดหรือผัดผักรวมไว้เพื่อจัดเสิร์ฟเป็นเครื่องเคียง
6. ทำน้ำเกรวี่โดยดูตามคำแนะนำที่ข้างซอง
7. เมื่อเนื้อบดที่ปั้นไว้เริ่มเย็น ให้ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน และทอดเนื้อ (ด้านละประมาณ 4 - 5 นาที)
8. ทำไข่ดาว โดยจะทอดแบบกลับด้านหรือไม่ก็ได้
9. จัดจานโดยวางข้าวไว้ที่ด้านล่างตามด้วยเนื้อบดและไข่ดาว แล้วราดด้วยน้ำเกรวี่ ตกแต่งด้วยการโรยต้นหอมที่ด้านบน หากต้องการ เสิร์ฟพร้อมกับผักที่เตรียมไว้

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งที่:

แคลอรี: 480 แคลอรี
ไขมันทั้งหมด: 14 ก.
คอเลสเตอรอล: 235 มก.

โซเดียม: 550 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด: 58 ก.
โปรตีน: 29 ก.

ไก่หันดูรีและข้าวกล้อง ปริมาณสำหรับ 4 ที่

ส่วนประกอบ:

- ข้าวกล้อง
- อกไก่หรือสันในไก่เลาะหนังและกระดูก (เลาะไขมันที่มองเห็นได้ทั้งหมดออก) 1 ปอนด์
- น้ำเลมอนคั้นสด 1/4 ถ้วย หรือ
- น้ำมันมะนาวสด 1/4 ถ้วย
- โยเกิร์ตธรรมชาติสูตรไม่มีไขมัน 1/2 ถ้วย

- กระเทียมสด 3 กลีบ (สับละเอียด) หรือกระเทียมสับสำเร็จรูป 3 ช้อนชา
- ยี่หร่าป่น 1 ช้อนชา
- ผงปาปริก้า 1/2 ช้อนชา
- ผงขมิ้น 1/2 ช้อนชา
- ขิงป่น 1/2 ช้อนชา
- พริกไทย 1/4 ช้อนชา



วิธีทำ:

1. ตั้งเตาอบไว้ที่อุณหภูมิ 400 องศา
2. วางไก่บนถาดสำหรับอบขนาด 9x9 แล้วใช้ส้อมจิ้มชิ้นไก่ให้ทั่ว
3. ผสมน้ำเลมอน โยเกิร์ต กระเทียม ยี่หร่า ปาปริก้า ขมิ้น ขิง และพริกไทยเข้าด้วยกันในชามผสม
4. นำส่วนผสมที่ได้ราดลงบนตัวไก่ พลิกด้านเพื่อคลุกให้ทั่ว จากนั้นปล่อยให้แห้งไว้ 20 นาที (หรือนำไปแช่ตู้เย็นข้ามคืน) อบเป็นเวลา 15 นาที จากนั้นนำออกมากลับด้านแล้วนำไปอบต่ออีก 15 นาที
5. ระหว่างที่รอให้ไก่สุก ให้หุงข้าวตามคำแนะนำที่ข้างซอง
6. จัดเสิร์ฟโดยวางไก่บนข้าว

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งที่:

แคลอรี: 243 แคลอรี
ไขมันทั้งหมด: 4 ก.
คอเลสเตอรอล: 73 มก.

โซเดียม: 162 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด: 22 ก.
โปรตีน: 28 ก.