

ชาวสุพรรณรวมพลังลดโคเลสเตอรอล สกัดต้นเหตุโรคหลอดเลือดหัวใจ ในโครงการ “คนสุพรรณลดโคเลสเตอรอลเพื่อหัวใจดี”

โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทยเป็นอันดับ 3 นั่นคือจะมีคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคนี้ถึง 58 คนต่อประชากรแสนคน หรือ 5 คนต่อชั่วโมง ทำให้ประเทศต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ รวมทั้งสูญเสียงบประมาณในการรักษาจำนวนมหาศาล



เพื่อรณรงค์ให้ชาวสุพรรณบุรีห่างไกลจากโรคหลอดเลือดหัวใจ จังหวัดสุพรรณบุรีจึงได้จัดโครงการ คนสุพรรณลดโคเลสเตอรอลเพื่อหัวใจดี ขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อเชิญชวนชาวสุพรรณบุรีทั้ง 10 อำเภอมารวมพลังกันลดโคเลสเตอรอลซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยได้รับการสนับสนุนจาก บริษัท เพนส์ มาร์เก็ตติ้ง แอนด์ ดิสทริบิวชัน จำกัด โดยพิธีเปิดโครงการซึ่งนับเป็นวันแรกของการลดโคเลสเตอรอลจัดขึ้นที่ศาลากลางจังหวัด โดยได้รับเกียรติจาก คุณสุภัทร์ ศรีสุนทรพินิต ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี มาเป็นประธานเปิดงาน และได้รับเกียรติจาก นพ.วรงค์ รุ่งเรือง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี มาร่วมงาน พร้อมด้วยชาวสุพรรณที่มาร่วมแสดงพลังกว่า 700 คน



คุณสุภัทร์ ศรีสุนทรพินิต ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี เปิดใจถึงที่มาของการจัดโครงการคนสุพรรณลดโคเลสเตอรอลเพื่อหัวใจดีว่าการป้องกันโรคเป็นวิธีที่ทำได้ง่ายและเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าการรักษา ซึ่งนับว่าสอดคล้องกับโครงการนี้ที่จัดขึ้นเพื่อต้องการให้ชาวสุพรรณบุรีมีโคเลสเตอรอลที่เหมาะสม เพื่อจะได้ห่างไกลจากโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยเราได้เชิญชวนข้าราชการและประชาชนที่มีโคเลสเตอรอลสูงกว่า 200 มก. ทั้ง 10 อำเภอ มาร่วมกันลดโคเลสเตอรอลเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยได้มีการตรวจโคเลสเตอรอลก่อนเริ่มโครงการและจะตรวจอีกครั้งหลังเสร็จสิ้นโครงการ เพื่อดูว่าอำเภอใดจะลดโคเลสเตอรอลได้มากที่สุด

“สำหรับเคล็ดลับสุขภาพของผม นอกจากการใส่ใจเรื่องโคเลสเตอรอลและตรวจหัวใจเป็นประจำแล้ว สิ่งที่ผมปฏิบัติมาตลอดคือการดื่มน้ำอุณหภูมิห้อง ไม่เปิดแอร์ เดินขึ้นลงบันไดแม้จะมีลิฟต์ ทานผลไม้เป็นประจำโดยเน้นกล้วย มะละกอ พักทอง และดูแลน้ำหนักไม่ให้เกินเกณฑ์ ซึ่งผมรู้สึกว่าการที่เราทำให้ผลคุ้มค่ามาก จึงอยากเชิญชวนให้ชาวสุพรรณบุรีมาดูแลตัวเองเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งการที่จังหวัดระดมคนให้มารวมพลังลดโคเลสเตอรอลในครั้งนี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ชาวสุพรรณบุรีใส่ใจเรื่องโคเลสเตอรอลและมีสุขภาพที่ดีขึ้น” คุณสุภัทร์กล่าว



ดร.เพ็ญภา ธนสารศิลป์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท เพนส์ มาร์เก็ตติ้ง แอนด์ ดิสทริบิวชั่น จำกัด ผู้จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ฮาร์ทดี เบเนคอล กล่าวว่า ฮาร์ทดี เบเนคอล เป็นนวัตกรรมจากฟินแลนด์ที่มีผลวิจัยจากสถาบันทางการแพทย์ระดับโลกยืนยันว่าสามารถลดโคเลสเตอรอลได้ผล บริษัทฯ จึงมั่นใจว่าการสนับสนุนการจัดโครงการในครั้งนี้ จะช่วยให้ชาวสุพรรณที่มีโคเลสเตอรอลสูงกลับมามีโคเลสเตอรอลอยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมทั้งมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และคงจะดีถ้าการรวมพลังของชาวสุพรรณในครั้งนี้จะช่วยสร้างปรากฏการณ์ใหม่และจุดประกายให้คนไทยตื่นตัวและตระหนักถึงอันตรายของการมีโคเลสเตอรอลสูง รวมทั้งมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโคเลสเตอรอล เพื่อให้ทุกคนห่างไกลจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งจะช่วยประหยัดงบประมาณด้านสุขภาพ และลดอัตราการเสียชีวิตลงได้



ภายในงานเปิดตัวโครงการครั้งนี้ ยังได้รับเกียรติจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจมาบรรยายให้ความรู้กับชาวสุพรรณบุรีถึง 2 ท่าน นั่นคือ น.อ.นพ.วรงค์ ลามานันต์ จากโรงพยาบาลภูมิพล อดุลยเดช ที่มาให้ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจ และ นพ.ไพโรจน์ ปิณจีเสกิกุล จากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมราช มาให้ความรู้เกี่ยวกับโคเลสเตอรอล

น.อ.นพ.วรงค์ ลามานันต์ กล่าวว่า สาเหตุที่ชาวญี่ปุ่นมีอายุขัยยืนยาวเฉลี่ย 82 ปีนั้น เนื่องมาจากชาวญี่ปุ่นมีระดับโคเลสเตอรอลต่ำ ทำให้อัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจต่ำตามไปด้วย ในขณะที่คนไทยมีอายุเฉลี่ยเพียง 70 ปี โดยมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจสูงเป็นอันดับที่ 3 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด ซึ่งถือว่าเป็นสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง เราจึงควรให้ความสำคัญและดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโคเลสเตอรอลและโรคหลอดเลือดหัวใจ

“ผนังหลอดเลือดของคนเราจะมีไขมันเพิ่มขึ้นจากอายุที่เพิ่มขึ้นและปัจจัยอื่นๆ ซึ่งความเสื่อมนี้เองที่จะทำให้ผนังหลอดเลือดมีช่องว่างและรอยแตก ทำให้ไขมันหรือโคเลสเตอรอล LDL แทรกเข้าไปสะสมในหลอดเลือดได้ นานๆ เข้า ผนังก็จะเกิดการปริแตก เกิดลิ้มเลือด เกิดการอุดตันในหลอดเลือด และเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน สิ่งที่จะเกิดตามมาก็คือกล้ามเนื้อตาย หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน หลายเคสที่ผมรักษาพบว่าผู้ป่วยบางคนแข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่ แต่เมื่อตรวจก็พบว่าโคเลสเตอรอลในเลือดสูงจนเกิดการอุดตันแล้ว ดังนั้นต้องใส่ใจรักษาระดับโคเลสเตอรอลให้เหมาะสมควบคู่ไปกับการดูแลร่างกายในด้านอื่นด้วย” น.อ.นพ.วรงค์ กล่าว

ทางด้าน นพ.ไพโรจน์ ปิณจีเสกิกุล ได้กล่าวเสริมว่า โคเลสเตอรอล แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ LDL ซึ่งเป็นไขมันตัวร้าย ถ้าสะสมอยู่ในหลอดเลือดมากจะทำให้หลอดเลือดตีบตัน และ HDL ซึ่งเป็นไขมันตัวดีที่จะนำ LDL ออกจากกระแสเลือดและนำกลับเข้าสู่ตับเพื่อกำจัดทิ้ง ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ปริมาณโคเลสเตอรอล LDL ที่เหมาะสม คือ ไม่ควรเกิน 130 มก./ดล. HDL ไม่ควรต่ำกว่า 40 มก./ดล.

“โคเลสเตอรอลมีความจำเป็นต่อร่างกาย เช่น ทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ในร่างกาย และเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนบางชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ละมีโทษอย่างมากหากปล่อยให้ไขมันตัวร้ายมาก และมีไขมันตัวดีน้อย ซึ่งหากพบว่า LDL สูง สิ่งที่จะต้องทำ คือ เลี่ยงอาหารโคเลสเตอรอลสูง ออกกำลังกาย ไม่เครียด ควบคุมน้ำหนัก หากแพทย์เห็นว่าจำเป็นอาจให้ทานยาลดโคเลสเตอรอลซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เพราะอาจมีผลข้างเคียง สำหรับคนที่ทานยาแล้วมีผลข้างเคียง หรือทานแล้วไม่ได้ผล หรือไม่อยากทานยา ก็มีวิธีอื่นช่วย ซึ่งสมาคมโรคหัวใจแห่งยุโรป (European Society of Cardiology) แนะนำว่าคนที่ทานยาไม่ได้หรือทานแล้วไม่ได้ผล ให้ทานผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแพลนท์ สเตอรอล เอสเตอร์ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดการดูดซึมโคเลสเตอรอลเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในร่างกายลดลง” นพ.ไพโรจน์ กล่าว

ข่าวประชาสัมพันธ์โดย:

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ บริษัท อินทิเกรตเต็ด คอมมูนิเคชั่น จำกัด โทร. 0 2354 3588 www.incom.co.th

อุษณีย์ ถาวรกาญจน์ โทร.081 984 5500

ธัญญ์พัฒน วกุกาญจน์ โทร.081 984 0854

จิรสุดา จิตราภรณ์ โทร.081 641 7595

เผยแพร่ข่าวโดย:

Thaimediapr.com