

ดูแลตนเอง.. เมื่อป่วยโรคหัวใจ



โรคหัวใจ เป็นโรคอันตรายที่มีอัตราการเสียชีวิตจำนวนมาก การดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยโรคหัวใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นผู้ป่วยโรคหัวใจควรได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อป้องกันโรคไม่ให้อุบัติลง วันนี้เรามีคำแนะนำการดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจมาฝากกันครับ

- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ไม่หยุดยาเองแม้ว่าอาการจะดีขึ้น
- สร้างวินัยการรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ นอกจากนี้แนะนำให้รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายอย่างปลาทะเล เพราะมีโอเมก้า3 ที่มีประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือด
- งดบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย หรือควรเริ่มแบบเบาๆ เช่น การเดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น โดยออกกำลังกายเป็นประจำ 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
- การผ่อนคลายความเครียด สามารถทำได้โดยการฝึกสมาธิ เล่นโยคะ หรือการดูหนังฟังเพลง และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ควบคุมปัจจัยเสี่ยง ที่จะทำให้โรคกำเริบ เช่น หากมีโรคความดันโลหิตสูง ควรระวังเรื่องการรับประทานอาหารที่มี

โคเลสเตอรอลสูง หรือหากมีโรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน เพื่อรักษาระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ข้อมูลดีๆ จาก.. น.พ.สันติ ฤทธิวิชัย อายุรแพทย์โรคหัวใจ ศูนย์หัวใจและหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลหัวเฉียว