

มหกรรมสุขภาพเพื่อคนรักหัวใจ เปิดตัวแคมเปญ สุขภาพพร้อมรณรงค์ภายใต้โครงการ “Follow Your Heart Power Your Life #ตามหัวใจให้ทันโรค”



ศูนย์หัวใจและหลอดเลือด ศูนย์การแพทย์จุฬารัตน์เฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลจุฬารัตน์ จัดมหกรรมสุขภาพเพื่อคนรักหัวใจ เปิดตัวแคมเปญสุขภาพพร้อมรณรงค์ภายใต้โครงการ “Follow Your Heart Power Your Life #ตามหัวใจให้ทันโรค” เพื่อสร้างกระแสการรับรู้ และกระตุ้นเตือนภัยโรคหลอดเลือดหัวใจ ให้ประชาชนได้ตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ภายใต้ประเด็นรณรงค์แบบ Heart Four-D ดูแลสุขภาพ...ให้ใจดี 4 มิติ โดยมี ศ.นพ.นิธิ มหานนท์ เลขาธิการราชวิทยาลัยจุฬารัตน์ เป็นประธานเปิดโครงการ เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2561 ณ ลานกิจกรรมชั้น 2 อาคารรัฐประศาสนภักดี (B) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ เผยสถานการณ์โรคหลอดเลือดหัวใจในประเทศไทย ยังเป็นกลุ่มโรคที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับ 2 และพบสถิติมีค่าเฉลี่ยอัตราการตายสูงสุดในกรุงเทพมหานคร ณ ปัจจุบัน รูปแบบของโรคภัยเปลี่ยนจากโรคติดเชื้อไปเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non - communicable Diseases) ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่เกิดขึ้นจากวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพต่างๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา กินอาหารหวาน มัน เค็ม อารมณ์ความเครียด และที่สำคัญคือการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน โดยมีกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดเป็นหนึ่งในกลุ่มโรค NCDs ที่สำคัญ ทั้งนี้ โรคหัวใจขาดเลือดยังคงมีสถานการณ์ความรุนแรงจากอัตราตายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการพบข้อมูลภาวะแทรกซ้อนโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากความตระหนักรู้ถึงภัยด้านสุขภาพของประชาชนยังไม่เพียงพอในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพราะคนไทยยังเป็นและเสียชีวิตด้วยโรคที่ป้องกันได้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์นิธิ มหานนท์ เลขาธิการราชวิทยาลัยจุฬารัตน์ และผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬารัตน์ เปิดเผยว่า “ณ ปัจจุบัน ราชวิทยาลัยจุฬารัตน์ ได้ขยายการให้บริการทางการแพทย์ของโรงพยาบาลจุฬารัตน์ โดยเปิดให้บริการทางการแพทย์เพิ่มเติมในส่วนของศูนย์การแพทย์จุฬารัตน์เฉลิมพระเกียรติ ตั้งอยู่ภายในศูนย์ราชการ ถนนแจ้งวัฒนะ ซอย 5 ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป และโรคเฉพาะทาง โดยมีศูนย์หัวใจและหลอดเลือดให้บริการดูแลด้านการตรวจรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างครบวงจร ด้วยเครื่องมือเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัย และการพัฒนาในด้านของการนำเทคโนโลยี และนวัตกรรมสุขภาพต่างๆ ที่จะเข้ามาเพิ่มขีดความสามารถในการส่งเสริมการดูแลรักษากลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด สนองยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนประเทศไทยในยุค 4.0

ตลอดจนถึงการส่งเสริมการดูแลเชิงป้องกันแบบองค์รวม โดยมุ่งหวังให้คนไทยทุกระดับทุกสิทธิการรักษาสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขและการแพทย์อย่างเสมอภาค เพื่อสนองพระปณิธานในศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ที่มีพระประสงค์ให้โรงพยาบาลจุฬาภรณ์เป็นที่พึ่งพิงในด้านการแพทย์และสาธารณสุขแก่ประชาชนคนไทย โดยเฉพาะผู้ป่วยยากไร้และด้อยโอกาสให้ได้รับการรักษาด้วยเทคโนโลยีและเครื่องมือที่ทันสมัยอย่างเท่าเทียมกัน และเพื่อยกระดับมาตรฐานชีวิตความเป็นอยู่ของพลสกนิกรไทย”

ศูนย์หัวใจและหลอดเลือด ศูนย์การแพทย์จุฬาภรณ์เฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลจุฬาภรณ์ จึงได้จัดมหกรรมสุขภาพเพื่ออนุรักษ์หัวใจ โดยเปิดตัวโครงการ Follow Your Heart Power Your Life #ตามหัวใจให้ทันโรค โครงการรณรงค์สร้างความตระหนักรู้ กระตุ้นเตือนถึงภัยของโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจให้ประชาชนได้ตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยง และเชิญชวนให้คนไทยมาร่วมกันดูแลป้องกันให้ห่างไกลจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ภายใต้ประเด็นรณรงค์แบบ Heart Four-D ดูแลสุขภาพ...ให้ใจดี 4 มิติ ประกอบด้วย

มิติที่ 1 Flow: ตรวจเช็คสุขภาพระบบไหลเวียนของหลอดเลือดหัวใจ เพื่อป้องกันและลดภาวะความเสี่ยงต่อทุกสถานการณ์หัวใจฉุกเฉิน ทั้งนี้ ผู้ที่มีภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบร้อยละ 70 จะไม่มีอาการ การตรวจเช็ค Flow การทำงานของหัวใจ สามารถทำได้โดยการตรวจสมภาวะหัวใจเพื่อหาร่องรอยของโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะแรกเริ่มก่อนมีอาการ เช่น การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ การทดสอบสมรรถภาพหัวใจขณะออกกำลังกาย (Exercise Stress Test) การตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูงขณะออกกำลังกาย (Stress ECHO) การตรวจวัดความแข็งตัวของหลอดเลือด (CAVI หรือ ABI) เป็นต้น และหากเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือเริ่มมีอาการผิดสังเกตก็ควรรีบมาเข้ารับการปรึกษาแพทย์เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยและแนะนำการตรวจที่เหมาะสมกับผู้ป่วยในแต่ละราย

มิติที่ 2 Fat: จัดการ Fat ร้ายให้อยู่หมัด เพิ่มเติมไขมันดี HDL กินน้อยกินให้ดี ให้ชีวิตดีหัวใจแข็งแรง โดยการลดต้นของหลอดเลือดหัวใจเฉียบพลัน มักเกิดจากคราบไขมันที่สะสมอยู่ที่ผนังของหลอดเลือดชั้นในแตกออกและกลายเป็นลิ่มเลือดซึ่งจะส่งผลให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน อันนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หรือเสียชีวิตกะทันหันได้ FAT หรือไขมันสามารถก่อตัวเป็นคราบไขมันหรือ plug ที่สะสมในหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้น ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ อาจเกิดการสะสมจนทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบและตันฉับพลันได้ ผู้ที่มีภาวะเบาหวานจะมีกลูโคสสะสมในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดหัวใจเสื่อม ปรกติแตกง่าย หรือกลูโคสที่ไม่สามารถเบิร์นออกจากร่างกายได้หมดก็จะสะสมเป็นไขมันในเลือด ส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเช่นกัน ดังนั้นจึงควรหมั่นตรวจเช็คร่างกาย ทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเฉียบพลัน

มิติที่ 3 Fit: การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเปลี่ยนแปลงสุขภาพหัวใจให้ดีขึ้นได้ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพปอดและหัวใจ มีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่อัตราการเต้นของหัวใจหรือ Heart rate โดยปกติคนเราควรมีอัตราการเต้นของหัวใจที่ 60-100 ครั้งต่อนาที สำหรับคนที่ออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจในสภาวะปกติสามารถลดลงได้ 5-20 ครั้ง ดังนั้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้หัวใจของเรามีความทนทาน ออกกำลังกายได้มากขึ้น แต่สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เมื่อต้องเจอสภาวะที่ต้องใช้แรงมากๆ ในกิจวัตรประจำวัน

เช่น การเดินขึ้นบันได หัวใจก็จะเต้นเร็วกว่าปกติ สูดซึดมากกว่าปกติ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจและอวัยวะอื่นๆ ไม่ทัน เลย์จะรู้สึกเหนื่อยหอบ เจ็บแน่นหน้าอก และอาจช็อก หหมดสติ หัวใจวายได้ ฉะนั้น เราจึงควรออกกำลังกาย เพื่อให้หัวใจมีความทนทาน อัตราการเต้นของหัวใจจะคงที่ ป้องกันและลดการเกิดเหตุฉุกเฉินได้

มิติที่ 4 Fin: จิตเป็นนาย ใจเป็นสุข เพิ่มเติมพลังใจดี ร่วมมือกันสร้างสรรค์ประโยชน์เพื่อสังคม โดยเมื่อร่างกายแข็งแรงแล้ว ก็ต้องเติมพลังบวกให้จิตใจด้วย สุขภาพจิตดีเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ การมีจิตใจที่ดีพร้อมด้วยหัวใจที่แข็งแรงจะเป็นตัวสร้างแรงกระตุ้นให้เราตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ดี และเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าการตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองนั้น คือ การร่วมกันสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม โดยในโครงการนี้ก็ได้มีการจัดทำกิจกรรมสาธารณกุศล สานต่อพระปณิธาน...ให้ใจทำความดี เชิญชวนผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคเงินสมทบทุนเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็ง ด้วยโอกาส โรงพยาบาลจุฬารัตน์ และสามารถร่วมบริจาคผ่านการสนับสนุนเสื้อออกกำลังกายที่ระลึกจากโครงการ Follow Your Heart Power Your Life ราคาตัวละ 300 บาท เพื่อส่งเสริมให้ทุกคนได้ออกกำลังกาย แสดงพลังของการออกมาทำอะไรเพื่อหัวใจตัวเองสักครั้ง รวมพลังความพิດเพื่อสุขภาพหัวใจที่แข็งแรง อีกทั้ง ยังสามารถร่วมบริจาคสมทบทุนผ่านบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ ชื่อบัญชี ราชวิทยาลัยจุฬารัตน์ (โครงการสานต่อที่พอให้ทำ เพื่อผู้ป่วยมะเร็งด้วยโอกาส) เลขที่บัญชี 407-985846-8

นอกจากนี้ ภายในงานยังมีการจัดกิจกรรมเสวนาให้ความรู้ในหัวข้อ Follow Your Heart “ตามหัวใจให้ทันโรค” อัมพเตทนต์กรรมการดูแลสุขภาพหัวใจในยุค 4.0 โดยทีมแพทย์ศูนย์หัวใจและหลอดเลือด โรงพยาบาลจุฬารัตน์ นำโดย พันตรีหญิง แพทย์หญิงธัญรัตน์ อร่ามเสวีวงศ์ ผู้อำนวยการศูนย์หัวใจและหลอดเลือด โรงพยาบาลจุฬารัตน์ นายแพทย์วีโรจน์ เมืองศิลปศาสตร์ นายแพทย์นรัชย์ ศิริศิริธีรวัชร อายุรแพทย์เฉพาะทางโรคหัวใจและหลอดเลือด และแพทย์หญิงปิยะนุช รักพาณิชย์ แพทย์เฉพาะทาง สาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟูด้านทรวงอกและสมรรถภาพหัวใจ กิจกรรม Power Your Life “ดูแลหัวใจให้ยังพิດ พิชิตโรคที่แท้ทรู” กิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมการดูแลสุขภาพหัวใจให้แข็งแรงแบบยั่งยืน โดยแขกรับเชิญพิเศษ “คุณก้อย รัชวิน” และ “คุณสน ยูกต์” พร้อมด้วยนายแพทย์อภิษฐ ศรีสุขวัฒนา คุณหมอนักไตรกีฬา หนึ่งในทีมหมอก้าว-ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอายุรแพทย์โรคหัวใจมาร่วมทีมรณรงค์ กิจกรรมอบรมการทำ CPR ช่วยชีวิตเมื่อพบเจอผู้ที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้น และกิจกรรม Cardio Zumba Dance Exercise รวมพลังชวนกันมาออกกำลังกาย “เดินตามหัวใจ ให้แข็งแรงสุดพลัง” รวมถึงบูทกิจกรรมเพื่อสุขภาพอีกมากมาย โดยรายได้จากโครงการทั้งหมดจะนำสมทบทุนเข้าบัญชี ราชวิทยาลัยจุฬารัตน์ (โครงการสานต่อที่พอให้ทำ เพื่อผู้ป่วยมะเร็งด้วยโอกาส) สานต่อพระปณิธานของการดำเนินงานด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยโอกาสให้มีโอกาสเข้าถึงการรักษาพยาบาลที่มีคุณภาพ

อนึ่ง ศูนย์หัวใจและหลอดเลือด ศูนย์การแพทย์จุฬารัตน์เฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลจุฬารัตน์ ในศูนย์ราชการ ถนนแจ้งวัฒนะ ซอย 5 เปิดให้บริการดูแลรักษาด้วโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างครบวงจร ตั้งแต่การตรวจหาปัจจัยเสี่ยงของโรคเพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆเหล่านั้นไม่ให้ดำเนินไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด พร้อมด้วยเทคโนโลยีการตรวจสภาวะหัวใจโดยใช้เครื่องมือและอุปกรณ์สัมผัสภายนอกร่างกาย Non-Invasive เพื่อช่วยในการ

ตรวจวินิจฉัยหาร่องรอยของโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะแรกเริ่มก่อนมีอาการ การวินิจฉัยโรค และเตรียมการรักษา พร้อมด้วยบริการรักษาในห้องปฏิบัติการสวนหัวใจและหลอดเลือด ด้วยเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดเครื่องเอกซเรย์ตรวจสวนหัวใจและหลอดเลือดชนิดระนาบเดียว เครื่องแรกในอาเซียน ที่สามารถแสดงรายละเอียดของหลอดเลือดหัวใจได้อย่างคมชัด ลดปริมาณรังสีที่ใช้ในการตรวจรักษาให้น้อยที่สุดและใช้เทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์สร้างภาพแผนที่หลอดเลือดนำทางของหลอดเลือดหัวใจ ด้วยตัวเครื่องที่มีความคล่องตัวสูงที่นอกจากการตรวจรักษาโรคในหลอดเลือดหัวใจได้แล้ว ยังสามารถรองรับการตรวจรักษาหลอดเลือดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหลอดเลือดแขน ขา ได้เป็นอย่างดี ทำให้แพทย์ทำการรักษาได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อผู้ป่วย ตลอดจนการบริการทางด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ และการดูแลเชิงป้องกันด้วยทีมแพทย์เฉพาะทางสหสาขาวิชาชีพที่พร้อมดูแลทุกสถานการณ์หัวใจตลอด 24 ชั่วโมง โดยเปิดให้บริการในวันจันทร์ – ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 8.00 – 20.00 น. ณ ศูนย์การแพทย์จุฬารัตน์เฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลจุฬารัตน์ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม หรือนัดหมายโทร.

02-576-6000 ต่อ 1741 – 2