

การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง (สโตรก) PREVENTING STROKE

- ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และจำกัดแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- สังเกตอาการเตือนของสโตรก เช่น หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง พูดไม่ชัด และรีบไปโรงพยาบาลทันที
- Keep blood pressure under control
- Manage blood sugar and cholesterol levels
- Avoid smoking and limit alcohol
- Exercise regularly
- Recognize stroke warning signs (face drooping, arm weakness, speech difficulty) and seek immediate medical care

สังเกตอาการเตือนของสโตรก เช่น หน้าเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง พูดไม่ชัด และรีบไปโรงพยาบาลทันที

Recognize stroke warning signs (face drooping, arm weakness, speech difficulty) and seek immediate medical care

สุขภาพหัวใจคืออะไร? WHAT IS HEART HEALTH?

- สุขภาพหัวใจที่ดีหมายถึงการที่หัวใจและหลอดเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างเพียงพอ
- โรคหัวใจและหลอดเลือดรวมถึง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจล้มเหลว และโรคหลอดเลือดสมอง (สโตรก) ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ
- ปัจจัยเสี่ยงบางอย่าง เช่น อายุและพันธุกรรม ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่พฤติกรรมการใช้ชีวิตสามารถช่วยลดความเสี่ยงได้อย่างมาก
- Good heart health means your heart and blood vessels function properly, delivering oxygen and nutrients throughout the body.
- Cardiovascular diseases include high blood pressure, coronary artery disease, heart failure, and stroke—leading causes of death worldwide.
- While some risk factors like age and genetics cannot be changed, healthy lifestyle choices can significantly reduce your risk.



กลุ่มความสนใจด้านการแพทย์ไทย
THAI MEDICAL INTEREST GROUP
THAIMEDINT.ORG



สุขภาพหัวใจ HEART HEALTH

การดูแลความดันโลหิต | MANAGING BLOOD PRESSURE

- ลดการบริโภคเกลือและอาหารเค็ม
- รับประทานอาหารที่มีผักและผลไม้มาก (เช่น DASH diet ซึ่งเน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และโปรตีนไขมันต่ำ ช่วยลดความดันโลหิต)
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ลดความเครียด (ความเครียดเรื้อรังอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ)
- ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ
- Reduce salt and sodium intake
- Eat a diet rich in fruits and vegetables (such as the DASH diet, which emphasizes whole grains, fruits, vegetables, and lean proteins to help lower blood pressure)
- Stay physically active
- Manage stress (chronic stress can raise blood pressure and increase heart disease risk)
- Check your blood pressure regularly



ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ | CONTROLLABLE RISK FACTORS

- ความดันโลหิตสูง
- คอเลสเตอรอลสูง
- เบาหวาน
- การสูบบุหรี่
- น้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน
- ขาดการออกกำลังกาย
- High blood pressure (hypertension)
- High cholesterol
- Diabetes
- Smoking
- Overweight or obesity
- Physical inactivity

พฤติกรรมเพื่อหัวใจแข็งแรง HEART-HEALTHY LIFESTYLE

- เลือกอาหารดีต่อหัวใจ เช่น ปลา (ปลาแซลมอน ปลาทูน่า) ถั่ว (อัลมอนด์ วอลนัท) น้ำมันดี (น้ำมันมะกอก) และเพิ่มผักผลไม้
- ลดอาหารทอด เค็ม และแปรรูป
- ควบคุมปริมาณอาหาร
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
- หลีกเลี่ยงการนั่งนาน ลุกขยับทุกชั่วโมง
- รักษาน้ำหนักให้เหมาะสม
- นอนหลับ 7–9 ชั่วโมงต่อคืน
- จัดการความเครียด
- ตรวจสอบสุขภาพและติดตามค่าต่าง ๆ เป็นประจำ
- ปรับพฤติกรรมเล็กน้อย ลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้มาก
- Choose heart-healthy foods such as fish (salmon, tuna), nuts (almonds, walnuts), healthy oils (olive oil), and include fruits and vegetables
- Limit fried, salty, and processed foods
- Control portion sizes
- Exercise at least 30 minutes daily
- Avoid prolonged sitting; move every hour
- Maintain a healthy weight
- Get 7–9 hours of sleep
- Manage stress
- Get regular check-ups and monitor key health levels
- Small changes can greatly reduce heart disease risk

ดูแลหัวใจของคุณ เริ่มต้น
วันนี้
**Take Care of Your
Heart**

การป้องกันคือกุญแจ
สำคัญ
Prevention Is Key