



กินยัง

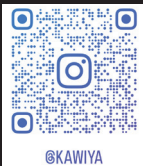
หนังสือชุดกินดีสุขภาพดี
EAT GOOD FEEL GREAT

ห่างไกล โรคหัวใจ และ หลอดเลือด

เคล็ด(ไม่)ลับ
รู้ก่อนใคร
ห่างไกล
โรคหัวใจ
และหลอดเลือด



กวีญา เนาวประทีป
Weight Management Consultant



@KAWIYA



กินยังโง่ ห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด
แต่งโดย กวีญา เนาวประทีป
ISBN (e-book) 978-616-312-513-2
จัดจำหน่ายอ็อกลิ้ง สิงหาคม 2566
ราคา 39 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

บรรณาธิการบริหาร กวีญา เนาวประทีป

ศิลปกรรม ไฉโลรัตน์ สุวรรณเมธิกุล

พิสูจน์อักษร กฤติมา สาสี

ออกแบบปกและรูปเล่ม ไฉโลรัตน์ สุวรรณเมธิกุล

จัดทำโดย



บริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยเจริญสนิทวงศ์ 40 ถนนเจริญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0-2433-7755-7 โทรสาร : 0-2433-7703

<http://www.happybanana-online.com>

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย



GREAT MEDIA AGENCY CO., LTD.

บริษัท เกรท มีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

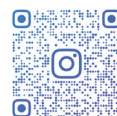
โรค NCDs (Noncommunicable diseases) หมายถึง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นั่นคือ เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค และไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เกิดจากนิสัย หรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง นานวันเข้า สะสมไปเรื่อยๆ ก็จะส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแบบไม่รู้ตัวได้ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง

พฤติกรรมเสี่ยงโรค NCDs ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ไม่ออกกำลังกาย นอนดึก ความเครียด รวมไปถึง การสูบบุหรี่

ในหนังสือเล่มนี้ จะกล่าวถึงโรค NCDs ที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้เรามีแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารอย่างสบายใจ และห่างไกลจากโรคเหล่านี้ให้มากที่สุด

กวิยา เนาวประทีป

สิงหาคม 2566



@KAWIYA

สารบัญ

1	โรคหัวใจและหลอดเลือด	4
2	พฤติกรรมการบริโภคที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรค	11
3	โภชนาการกับการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	16
4	Mediterranean Diet	18
5	ข้อเสนอแนะการบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงโรคหัวใจ	27

1

โรคหัวใจและหลอดเลือด

หัวใจ ทำหน้าที่ปั๊มเลือดส่งไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ
ของร่างกาย **หลอดเลือด** ทำหน้าที่เป็นท่อลำเลียง
ขนส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ

หัวใจและหลอดเลือด ต่างช่วยกัน
ส่งเลือดไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย แต่**หากหัวใจและ**
หลอดเลือดมีปัญหา ก็จะทำให้เลือดไหลไปเลี้ยง
อวัยวะสำคัญ อย่าง สมอง หัวใจ ไต ไม่พอ ทำให้**เกิด**
โรคภัยตามมา

สาเหตุที่ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญไม่พอ เกิดจากไขมันที่มาเกาะตามผนังหลอดเลือดบ้าง อุดตันในหลอดเลือดบ้าง ไขมันที่มาเกาะนี้จะทำให้หลอดเลือดเริ่มขาดความยืดหยุ่น และแสดงอาการออกมาในรูปของ **ค่าไขมันในเลือดสูง** และ **ค่าความดันโลหิตสูง** ซึ่งถ้าปล่อยให้เป็นไปนานๆ เข้าหลอดเลือดแดงจะเริ่มแข็ง และตีบตันจนเลือดไหลผ่านไปไม่ได้ **เป็นสาเหตุให้**
อวัยวะขาดเลือดในที่สุด

โรคหัวใจและหลอดเลือด ก็คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของหัวใจ เช่น ลิ้นหัวใจรั่ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจพิการแต่กำเนิด ภาวะหัวใจล้มเหลว รวมไปถึงโรคที่เกิดจากหลอดเลือดแดงแข็ง ที่อวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น สมอง หัวใจ และไต โดยในหนังสือเล่มนี้ จะขอกล่าวถึงโรคหัวใจและหลอดเลือดที่มี**สาเหตุมาจากพฤติกรรม**
การกินเป็นหลัก

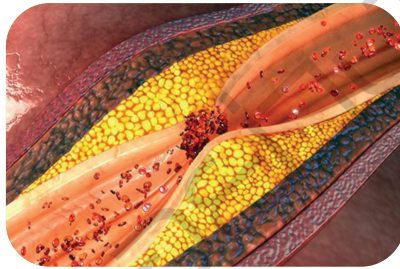
ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดคือ **ไขมันในเส้นเลือดสูง**



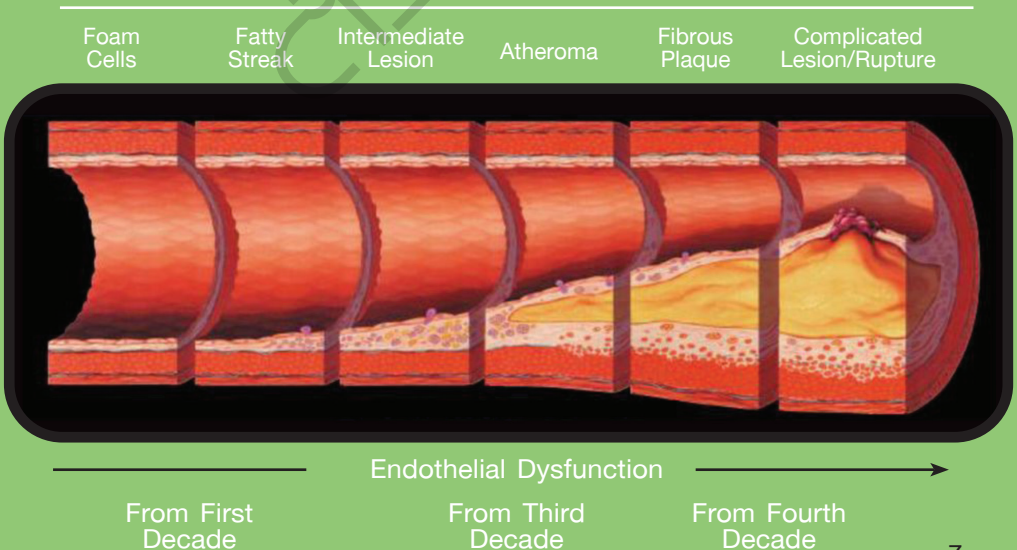
พังผืดเกาะผนังหลอดเลือด



เลือดไหลผ่านไม่ดี ความดันโลหิตสูง
ตันจนหลอดเลือดแตกได้



Atherosclerosis Timeline



โรคหลอดเลือดแดงแข็ง

ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ไม่พอจนเกิด
เป็น**โรคภัยแรง** ได้แก่

1.

โรคหัวใจขาดเลือด

เกิดจากการอุดตันของลิ้มเลือดหรือไขมัน
ในหลอดเลือดที่หัวใจ ทำให้หัวใจขาดเลือด
กล้ามเนื้อหัวใจขาดออกซิเจน และกล้ามเนื้อหัวใจ
ตายเฉียบพลัน ยิ่งกล้ามเนื้อหัวใจ
ตายเยอะ ก็ยิ่งอันตราย เสี่ยงต่อภาวะหัวใจ
ล้มเหลวเฉียบพลัน ทำให้เสียชีวิต แต่หาก
ไม่เสียชีวิต กล้ามเนื้อหัวใจที่เสียไปแล้ว ก็
ไม่สามารถฟื้นฟูกลับมาได้ ทำให้กล้ามเนื้อ
หัวใจส่วนที่เหลือต้องแบกรับภาระทั้งหมด
ในการบีบตัวให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของ
ร่างกาย สุดท้ายหัวใจก็จะเหนื่อยล้า จนอาจ
เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวเรื้อรังตามมา

2.

โรคหลอดเลือดสมองตีบ

เกิดจากการอุดตันของลิ้มเลือดหรือไขมัน
ในหลอดเลือดสมองเฉียบพลัน ทำให้มี
อาการปวดหัวอย่างรุนแรง ตามัว ปากเบี้ยว
พูดไม่ชัด แขนขาอ่อนแรง หากรักษาไม่ทัน
อาจเป็นอัมพาตหรือสมองตายถึงขั้นเสียชีวิตได้

3.

โรคหลอดเลือดแข็งที่ไต

เกิดจากการอุดตันของลิ้มเลือดหรือไขมัน
ในหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงที่ไต ทำให้เนื้อไต
ค่อยๆ ตายลงช้าๆ ไตทำงานได้ไม่เต็มที่
กำจัดน้ำส่วนเกิน และของเสียออกไปไม่ได้
ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานๆ จะทำให้เป็นไตวายแบบ
เรื้อรัง ต้องฟอกเลือด ล้างไต จนถึงอาจต้อง
ปลูกถ่ายไตใหม่