

**แพทย์แนะรู้ทันคอเลสเตอรอล รู้ทันสุขภาพ ปกป้องหัวใจ**

 กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก เตือนคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด ตัวการสำคัญทำให้เกิดโรคหัวใจ แนะป้องกันและลดคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง เพิ่มอาหารที่มีเส้นใยให้มากขึ้นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมงดดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดและงดสูบบุหรี่

 **นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โรคหัวใจเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอับดับต้นๆ ของประเทศไทยส่วนมากมักจะเกิดกับผู้ที่มีช่วงอายุวัยกลางคนขึ้นไปและเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจคือคอเลสเตอรอลส่วนมากจะเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูงไม่ค่อยออกกำลังกายดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่จัด ปัญหาสุขภาพเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะคอเลสเตอรอลสูง เช่น เบาหวาน

 **นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า คอเลสเตอรอลเป็นไขมันที่พบได้ในเลือด ซึ่งมีแหล่งที่มาจาก 2 ที่คือ 1.ภายในร่างกาย โดยสามารถสังเคราะห์ขึ้นได้ที่ตับ 2.ภายนอกร่างกายคือ จากการรับประทานอาหารในแต่ละวัน ซึ่งถ้ามีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงจะไปเกาะสะสมที่ผนังหลอดเลือดทำให้อักเสบ เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งเมื่อมีการสะสมของไขมันเพิ่มมากขึ้น จะทำให้หลอดเลือดตีบตัน ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบ นอกจากนี้ในบางรายอาจมีการปริแตกของผนังด้านในของหลอดเลือดหัวใจ ทำให้มีลิ่มเลือดมาอุดตันส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันหรือกล้ามเนื้อหัวใจตายทำให้เสีย ชีวิตได้

สำหรับการป้องกันและลดคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด คือ 1.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน เนื้อสัตว์แปรรูป อาหารและขนมที่มี เนย ชีส ครีม รวมถึงเค้ก เบเกอรี่ เป็นต้น 2.รับประทานอาหารที่มีเส้นใยให้มากขึ้น เช่น ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้น้ำตาลน้อย 3.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ 4.ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม 5.งดดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดและงดสูบบุหรี่

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #รู้ทันคอเลสเตอรอล รู้ทันสุขภาพ ปกป้องหัวใจ

-ขอขอบคุณ- 14 กุมภาพันธ์ 2563