7 วิธีป้องกันโรคหัวใจวาย

นำเสนอเมื่อ : 14 มิ.ย. 2556

7 วิธีป้องกันโรคหัวใจวาย (Health Plus)

ไม่อยากหัวใจวายเพราะโรคหัวใจ อ่าน 7 เคล็ดลับต่อไปนี้ แล้วปฏิบัติตามเสียโดยดี

1.หากคุณสูบบุหรี่ ให้หยุดสูบซะ

การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดแดงแข็ง และมีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น เพียงหนึ่งปีหลังเลิกบุหรี่ ความเสี่ยงดังกล่าวลดลงประมาณครึ่งหนึ่ง ร่างกายกลับแข็งแรงเป็นปกติ

2.หากคุณกำลังอยู่ในช่วงวัยทองหรือหลังวัยทอง

และไม่เคยรับการตรวจเช็กความดันโลหิต ควรไปพบแพทย์ให้ตรวจ ความดันโลหิตสูงจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น

3.กินอาหารที่มีประโยชน์

ข่าวดีคือถั่วเหลืองไม่เพียงช่วยบรรเทาอาการวัยทอง เช่น อาการร้อนวูบวาบ แต่มีหลักฐานยืนยันว่า ถั่วเหลืองช่วยให้ระดับคอเลสเตอรอลลดต่ำลง ถั่วเหลืองพบมากในเต้าหู้ นมถั่วเหลือง และแป้งถั่วเหลือง การวิจัยเมื่อเร็ว ๆ นี้ชี้ว่าแอนตี้ออกซิแดนท์ ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ

ผลการวิจัยพบว่าวิตามินอีมีแอนตี้ออกซิแดนท์สูง หากทานในปริมาณมาก ๆ จะช่วยให้ความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบลดลง วิตามินอีพบในถั่วเปลือกแข็งต่าง ๆ และเมล็ดพืช น้ำมันปลา อโวคาโด ข้าวกล้อง และน้ำมันพืช แหล่งแอนตี้ออกซิแดนท์อื่น ๆ พบในผักผลไม้หลากสี จึงควรทานมาก ๆ

การมีกรดอะมิโนที่เรียกว่า โฮโมซีสเทอีน (homocysteine) ในระดับสูงมีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจ ดังนั้นควรทำให้กรดอะมิโนดังกล่าวอยู่ในระดับต่ำ จึงควรกินอาหารที่มีวิตามินบี6 บี12 และโฟเลต พบในผลไม้หลากหลายชนิด ผักใบเขียวและผลิตภัณฑ์จากเมล็ดข้าวที่เติมกรดโฟลิก

4.ต้องลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) ให้ต่ำลง และเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL)

เพื่อลด LDL ต้องงดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ซึ่งพบมากในเนย เนื้อสัตว์ เนยแข็งและครีม กินอาหารที่มีไฟเบอร์มากๆ หลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ ซึ่งพบในมาร์การีน เค้กและคุกกี้ เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้ระดับ LDL เพิ่มขึ้น และHDL ลดลง ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนพบในน้ำมันทานตะวัน ถั่วเปลือกแข็งบางชนิด และเมล็ดพืช ส่วนใหญ่จะช่วยทำให้ LDL ในเลือดลดลง เพื่อให้เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลที่ดี รวมถึงกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ควรรับประทานน้ำมันมะกอก ถั่วเปลือกแข็ง และอโวคาโด

5.รักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม

การมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ยิ่งทำให้ความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลสูงขึ้น น้ำหนักตัวที่ลดลง 10% จะช่วยให้ความเสี่ยงดังกล่าวลดลงด้วย

6.ออกกำลังกายมาก ๆ

ควรออกกำลังกายแต่พอเหมาะวันละ 30 นาที เช่น เดินเป็นประจำ การออกกำลังกายช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล HLD ที่ช่วยปกป้องหัวใจและทำให้ความดันโลหิตลดลง

7.จำกัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะทำให้ความดันโลหิตสูง แนะนำให้ดื่มไม่เกิน 14 ยูนิตต่อสัปดาห์ อย่างไรก็ตาม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พอประมาณ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ ผลการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร the American Journal of Clinical Nutrition เมื่อเร็ว ๆ นี้สรุปว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วันละ 1 แก้ว จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ ของผู้หญิงหลังวัยทองได้ 4-5% และถ้าดื่มวันละ 2 แก้วจะช่วยลดความเสี่ยงได้ 10-13% เชื่อกันว่าแอลกอฮอล์ช่วยลดระดับโฮโมซีสเทอี

ที่มา นิตยสาร Health Plus