

# อยากรู้ไหม หมอรักษาโรคหัวใจ เค้าดูแลหัวใจตัวเองอย่างไร



ทราบกันว่าปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตมากที่สุดด้วยโรคหัวใจ คุณอาจจะไม่เชื่อถึ้นกว่าสาเหตุที่ทำให้ “โรคหัวใจ” คุกคามคนไทยได้มากขนาดนี้ก็เพราะความคิดที่ว่ามันเป็นเรื่องไกลตัวเท่านั้นที่เปิดโอกาสให้โรคหัวใจเข้ามาทำร้ายคุณได้แล้ว และนี่คือเหตุผลที่เราอยากให้คุณรู้จักผู้ชายคนนี้ คนที่รัฐวิสาหกิจของคุณเป็นอย่างดี คุณหมอสุวาทิน เตริยพานิชย์ แพทย์ผู้ช่วยอาจารย์หน่วยโรคหัวใจโรงพยาบาลรามาธิบดี เรามาดูกันว่า คุณหมอมีวิธีดูแลหัวใจตัวเองอย่างไร



“ชีวิตประจำวันของผม จะเริ่มทำงานตั้งแต่ 7 โมงเช้าถึง 6 โมงเย็น บางวันก็ต้องเข้าเวรต่อในตอนดึก และเพราะทุกวันต้องทำงานอย่างเต็มที่เพื่อดูแลรักษาคนไข้โรคหัวใจ ผมจึงต้องดูแลตัวเองให้พร้อม อยู่เสมอทั้งร่างกายและโดยเฉพาะอย่างยิ่ง “หัวใจ” ผมตื่นตั้งแต่ตี 5 ทุ่มเข้าเข้าฟิตเนส วันบนลู่วิ่งครึ่งชั่วโมงก่อนไปทำงาน วิธีในการวิ่งคือ

น้ำมันรำข้าวจะมีกรดไขมันที่ดีต่อร่างกายคือ MUFA (กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว) จะช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL) ในร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และเส้นเลือดอุดตัน และคงคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL) ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายไว้




เริ่มวิ่งช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็ว โดยดูการเต้น ของหัวใจ ควบคุมความเหนื่อยให้ดี ให้หัวใจได้เต้นอย่างต่อเนื่อง ประมาณ 30 นาทีต่อวัน อย่างหักโหม แต่ต้องทำให้สม่ำเสมอ”

และในด้านการใช้ชีวิต คุณหมอนำมาว่าอย่าให้ลดการทำงานของร่างกาย ไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ อย่านั่งรถ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง และหาเวลาว่างพักผ่อนให้ร่างกายเป็นประจำ

“ถ้ามีเวลาว่าง ผมจะไปพักผ่อนต่างจังหวัดกับครอบครัวเดือนละครั้ง และหากิจกรรมเพื่อผ่อนคลายจิตใจ ผมชอบเล่นดนตรี โดยเฉพาะที่ตาร์คลาสสิก และฟังเพลงแจ๊ซ”

ในด้านอาหารการกินของคุณหมอ “ผมจะพยายามกินอาหารให้ได้สัดส่วนครบทุกหมู่ เช่นถ้ามือนี้ทานคาร์โบไฮเดรตมาก เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาลมาก มือต่อไปก็ทานผักให้เยอะขึ้น และวิ่งเรื่องไขมัน จะมีกินอาหารที่มีส่วนผสมของไขมันมาก และน้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหาร ผมจะเลือกใช้น้ำมันรำข้าว ในการปรุงอาหาร เพราะน้ำมันรำข้าวจะมีกรดไขมันที่ดีต่อร่างกายคือ MUFA (กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว) จะช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL) ในร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตัน และคงคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL) ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายไว้ คอเลสเตอรอลตัวดีเหล่านี้ จะเป็นตัวนำคอเลสเตอรอลในเซลล์และกระแสน้ำไปพาสลาย”

ถ้าเป็นพลวัตกันที่อาหารสำเร็จรูปก็มองหาสัญลักษณ์ “อาหารรักหัวใจ”  ของโครงการอาหารไทยหัวใจดี (จัดโดยมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมกับคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล) นี้ก็ช่วยทำให้เลือกอาหารที่ดี ต่อหัวใจได้ง่ายขึ้น

ไม่ยากเกินไปใช่ไหมกับการดูแลสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง และนี่คือเกร็ดเล็กๆ มีประโยชน์จากคุณหมอโรคหัวใจคนนี้ เก็บเอาไปใช้ดูแลสุขภาพของคุณและคนข้างๆ ได้ตั้งแต่วันนี้ เพื่อจะมีหัวใจที่แข็งแรงไปนานๆ

