

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla



ฉบับที่ 30/2568

26 กันยายน 2568

สคร.12 สงขลา ชวนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกัน โรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องในวันหัวใจโลก 2568

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) ร่วมรณรงค์ เนื่องในวันหัวใจโลก 2568 ภายใต้ประเด็นสาร
รณรงค์ Don't miss a beat : อย่าพลาดจังหวะหัวใจ เพราะการดูแลหัวใจทุกวินาทีมีค่าและทุกจังหวะหัวใจคือชีวิต

จากสถานการณ์ทั่วโลกพบว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากถึง 20.5 ล้านคน และ 1 ใน 5 เป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร
ที่สามารถป้องกันได้ สำหรับประเทศไทย มีผู้ป่วยสะสมโรคหัวใจและหลอดเลือดมากถึง 2.6 แสนคน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า วันหัวใจโลก
ตรงกับวันที่ 29 กันยายนของทุกปี โดยในปี 2568 นี้ สมาพันธ์หัวใจโลก (World Heart Federation) ได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ คือ
Don't miss a beat : อย่าพลาดจังหวะหัวใจ เพราะการดูแลหัวใจทุกวินาทีมีค่าและทุกจังหวะหัวใจคือชีวิต มุ่งเน้นให้ประชาชน
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

สคร.12 สงขลา ห่วงใยพี่น้องประชาชน แนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกัน โรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ 1.ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
ไม่เครียด และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน 2.ไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงอากาศ
ที่มีมลพิษและฝุ่นควัน 3.ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง อย่างน้อย
ปีละ 1 ครั้ง 4.รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ตามหลัก 2:1:1 ผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด
มันจัด เค็มจัด พร้อมทั้งควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ 5.ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์
ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ BMI 18.5 -22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และ 6.ควบคุมค่าความดันโลหิตน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท
ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ควบคุมระดับไขมันในเลือดไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หากมีข้อสงสัย
สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

“ตรวจจับเร็ว ตอบโต้ทัน ป้องกันได้”

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สคร.12 สงขลา



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
168 ถนนสงขลา - นาทวี ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000
โทรศัพท์ 0 7433 6080

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422