



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที่ 29 เดือนกันยายน พ.ศ.2551 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

นกเขาไม่ขัน...เสียงโรคหัวใจลั่นเหลว

หากคุณผู้ชายรู้สึกเจ็บหน้าอก ใจสั่น หอบ เหนื่อย บวม และ “นกเขา” ส่อเค้า “ไม่ขัน” ตามปกติ ควรหาเวลาไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่าเป็นโรคหัวใจหรือไม่ เนื่องในวันโรคหัวใจโลก ซึ่งทางองค์การอนามัยโลกร่วมกับสหพันธ์โรคหัวใจโลก และองค์กรเครือข่าย ได้กำหนดให้เป็นวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือนกันยายนของทุกปี สำหรับปีนี้ตรงกับวันที่ 28 กันยายน 2551

นายแพทย์ชัชดนัย มุสิกไชย แพทย์โรคหัวใจ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า โรคหัวใจและหลอดเลือดมักเกิดขึ้นในผู้ชายที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป มีสาเหตุมาจากการอุดตันที่เป็นผลมาจากการสะสมของไขมันภายในผนังเส้นเลือด ซึ่งทำหน้าที่ลำเลียงเลือดไปสู่หัวใจหรือสมอง ทำให้เลือดไม่สามารถไหลไปสู่หัวใจและสมองได้

“โดยภาวะนกเขาไม่ขัน เป็นสัญญาณอย่างหนึ่งให้คุณผู้ชายให้หันมาดูแลสุขภาพโดยรวมของร่างกายและหัวใจ เพราะหลักการสำคัญของการที่ทำให้นกเขาขันได้อย่างสมบูรณ์นั้น จะต้องมีการไหลเวียนไปเลี้ยง หากหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงนอวัยวะชายมีการตีบตัน เลือดก็ไม่สามารถไปเลี้ยงได้อย่างเต็มที่ ทำให้เกิดอาการนกเขาไม่ขัน ซึ่งเป็นหลักการเดียวกันกับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด”

นายแพทย์ชัชดนัย กล่าวต่อว่า โรคหัวใจนับเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของคนไทย จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขเมื่อปี 2550 ที่ผ่านมา คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจสูงถึงประมาณชั่วโมงละ 5 คน ทั้งที่ความเป็นจริงโรคนี้อาจป้องกันได้ โดยปัจจัยที่นำไปสู่การเป็นโรคหัวใจเกิดจากการสูบบุหรี่ การขาดการออกกำลังกาย และการนิยมรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง

“วิธีการป้องกันและดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคหัวใจ สามารถทำได้ง่ายๆ อาทิ การเลิกสูบบุหรี่ การรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 5 ส่วน รวมทั้งกำหนดปริมาณการรับประทานเกลือให้น้อยกว่าวันละ 1 ช้อนชา ออกกำลังกายด้วยแรงที่เหมาะสมทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจลั่นเหลวลงได้”

สำหรับคุณผู้ชายที่มีข้อข้องใจเกี่ยวกับ “ภาวะนกเขาไม่ขัน” สามารถสอบถามข้อมูลเบื้องต้นได้ที่ศูนย์ข้อมูลสมรรถภาพชายมีไฟ โดยบริษัท ไบเออร์ เซริง ฟาร์มา โทรศัพท์ 02-984-4222 หรือเว็บไซต์ www.thai-edclinic.com