

# ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ:

## ພະຍາດຫົວໃຈແມ່ນຫຍັງ?

ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງມີຫົວໃຈທີ່ແຂງແຮງ ແລະສົມບູນ ເພື່ອສູບສົດເລືອດຈາກຫົວໃຈໄປຫາອະໄວຍະວະໃນທຸກພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຜ່ານທາງເສັ້ນເລືອດແດງ (arteries) ແລະຈາກນັ້ນກັບຄືນສູ່ຫົວໃຈຜ່ານທາງເສັ້ນເລືອດດຳ (veins). ຖ້າວ່າ ເສັ້ນເລືອດແດງເກີດມີການອຸດຕັນ ຫຼື ບອບບາງແຕກງ່າຍ, ປະລິມານເລືອດກັບຄືນສູ່ຫົວໃຈກໍຈະບໍ່ພຽງພໍ, ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ຫົວໃຈອ່ອນແອ; ແລະຖ້າຫົວໃຈອ່ອນແອເກີນໄປ, ມັນກໍຈະສູບສົດເລືອດບໍ່ໄດ້ດີ ແລະຕ້ອງໄດ້ເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປ.

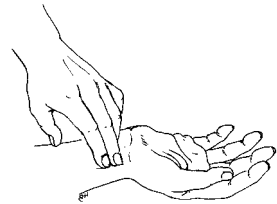
ຍ້ອນວ່າເລືອດເຮັດໜ້າທີ່ລຳລຽງເອົາອົກຊີແຊນ ແລະສານອາຫານຕ່າງໆໄປຫຼໍ່ລຽງທຸກອະໄວຍະວະໃນທົ່ວຮ່າງກາຍ, ຫາກລະບົບໝູນວຽນເລືອດ ແລະຫົວໃຈເກີດບັນຫາຂຶ້ນມາ ມັນກໍສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ທຸກອະໄວຍະວະໃນທົ່ວຮ່າງກາຍໄດ້. ລະບົບໝູນວຽນເລືອດໃນຮ່າງກາຍຄົນເຮົາກໍຄ້າຍຄືກັບລະບົບນໍ້າປະປາ: ຖ້າວ່າເຄື່ອງສູບນໍ້າ (ປໍ້ານໍ້າ) ເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປມັນກໍຈະໄໝ້; ຖ້າຫາກປໍ້ານໍ້າບໍ່ແຮງພໍ, ບໍານເຮືອນຫຼາຍໆຫຼັງກໍຈະບໍ່ມີນໍ້າໃຊ້. ຖ້າທ່ານນໍ້າຕັນ ບັນດາເຮືອນຢູ່ຫຼັງທີ່ທ່ານນໍ້າກໍຈະບໍ່ອອກ ແລະໃນເຮືອນທີ່ນໍ້າບໍ່ມານັ້ນກໍມີແນວໂນ້ມທີ່ອາດຈະມີບັນຫາ. ລະບົບໝູນວຽນເລືອດໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາກໍເຊັ່ນກັນ, ຫາກເສັ້ນເລືອດມີການອຸດຕັນ ອະໄວຍະວະທີ່ເລືອດໄປຫຼໍ່ລຽງບໍ່ໄດ້ກໍອາດຈະເກີດມີບັນຫາການເຈັບປ່ວຍເກີດຂຶ້ນໄດ້.

ບັນຫາໃນເສັ້ນເລືອດແດງ ແລະ ເສັ້ນເລືອດດຳ ແລະບັນຫາກ່ຽວກັບລິ້ນຫົວໃຈ (valves) ທັງໝົດນີ້ເອີ້ນວ່າ ພະຍາດຫົວໃຈ. ພະຍາດຫົວໃຈທີ່ມັກພົບເຫັນທົ່ວໄປ (ເຊິ່ງມັກເອີ້ນອີກຊື່ໜຶ່ງວ່າ ພະຍາດຫົວໃຈແລະເສັ້ນເລືອດ) ແມ່ນລວມມີ:

- ເມື່ອເສັ້ນເລືອດແດງທີ່ສົ່ງເລືອດຈາກຫົວໃຈໄປຫຼໍ່ລຽງທົ່ວຮ່າງກາຍ ເກີດມີສະພາວະແຂງ, ຕິບ ຫຼື ອຸດຕັນ — ການທີ່ເປັນເຊັ່ນນີ້ຕາມປົກກະຕິແລ້ວກໍເນື່ອງມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍໃນປະລິມານຫຼາຍເກີນໄປ — ເມື່ອເສັ້ນເລືອດແດງແຂງ, ຕິບ ຫຼື ອຸດຕັນແລ້ວກໍເຮັດໃຫ້ເລືອດກັບຄືນສູ່ຫົວໃຈບໍ່ພຽງພໍ.
- ໂລກຫົວໃຈຂຸດໂຊມ (congestive heart failure): ເມື່ອຫົວໃຈບໍ່ແຂງແຮງພໍທີ່ຈະສາມາດສູບສົດເລືອດໄດ້ດີ, ສະພາວະນີ້ເອີ້ນວ່າ ຫົວໃຈຂຸດໂຊມ. ມັນເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ ເພາະວ່າເລືອດບໍ່ໄປຫຼໍ່ລຽງອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍໄດ້ຢ່າງພຽງພໍແລະທົ່ວເຖິງ. ດ້ວຍປະລິມານເລືອດໄປລ້ຽງອະໄວຍະວະຕ່າງໆໜ້ອຍ, ຄົນເຈັບກໍເມື່ອຍໆຂຶ້ນ. ການຂາດການໝູນວຽນເລືອດທີ່ດີກໍສາມາດພາໃຫ້ເກີດອາການໃຄ່ບວມຕາມຂາ ແລະມືຂອງແຫຼວສະສົມໃນປອດຫຼາຍຂຶ້ນ.



ຫົວໃຈເຮັດວຽກທັງເວັ້ນແລະຄົນເພື່ອສູບສົດເລືອດໄປຫຼໍ່ລຽງທົ່ວຮ່າງກາຍ. ໃຫ້ເອົານີ້ວມີຈັບກວດເບິ່ງບາດເຕັ້ນຫົວໃຈທີ່ຕື່ມູ່ສະເໝີນັ້ນໄດ້ຢູ່ຂ້າງຄໍ ຫຼື ຢູ່ຂໍ້ມືຂອງເຈົ້າ.



ປຶ້ມຮ່າງໂກແພດເຫຼັ້ມໃໝ່: ບົດກ່ຽວກັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ  
ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ:

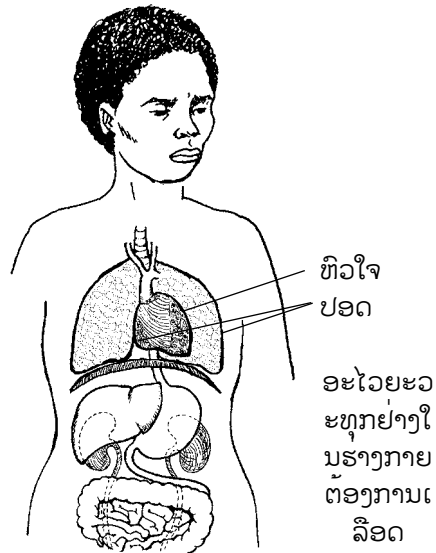
- **ໂລກຫົວໃຈວາຍ (heart attack):** ເມື່ອເລືອດມາຂັງຢູ່ພາຍໃນຫົວໃຈ, ກ້າມຊື້ນຫົວໃຈກໍ່ຈະເກີດຄວາມເສຍຫາຍ ແລະ ຫົວໃຈກໍ່ຈະຢູ່ໃນພາວະອ່ອນແອເກີນໄປທີ່ຈະເຮັດວຽກໄດ້ຕາມປົກກະຕິ. ພາວະດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນພາວະສຸກເສີນ (ເບິ່ງໜ້າ 19).
- **ເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ ຫຼືແຕກ (stroke):** ເມື່ອເລືອດຂຶ້ນມາຫຼໍ່ລ້ຽງສະໝອງມີການອຸດຕັນ ຫຼື ເມື່ອເສັ້ນເລືອດຝອຍໃນສະໝອງແຕກ, ເປັນຜົນໃຫ້ສະໝອງເສຍຫາຍ. ພາວະດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນພາວະສຸກເສີນ (ເບິ່ງໜ້າ 20).
- **ໂລກຫົວໃຈຮູມາຕິກ (rheumatic heart disease):** ໂລກນີ້ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ໄຂ້ rheumatic fever ເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈເດັກນ້ອຍເກີດຄວາມເສຍຫາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 22). ໂລກດັ່ງກ່າວນີ້ສາມາດປົນປົວໄດ້ດ້ວຍການໃຫ້ຢາ ຫຼື ດ້ວຍການຜ່າຕັດ.
- **ໂລກຫົວໃຈໃນເດັກແດງ (newborn heart problems):** ເມື່ອເດັກເກີດມາ ໂດຍທີ່ຫົວໃຈມີຮູຮິວ ຫຼື ຫົວໃຈບໍ່ສົມບູນ ມັນອາດຈະພາໃຫ້ເດັກດັ່ງກ່າວນັ້ນມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງ. ບັນຫາຫົວໃຈບົກຜ່ອງນີ້ແມ່ນແກ້ໄຂໄດ້ດ້ວຍການຜ່າຕັດເທົ່ານັ້ນ. ບັນຫາຜິດປົກກະຕິທາງຫົວໃຈເຫຼົ່ານີ້ເອີ້ນວ່າ ຫົວໃຈບໍ່ສົມບູນ ຫຼື ຫົວໃຈພິການ (ເບິ່ງໜ້າ 23).

### ຫົວໃຈສິ່ງເລືອດໄປລ້ຽງທົ່ວຮ່າງກາຍ

ຫົວໃຈຢູ່ໃນເອິກຂ້າງຊ້າຍ. ຫົວໃຈສູບສົດເລືອດໄປຕາມເສັ້ນເລືອດຕ່າງໃນທົ່ວຮ່າງກາຍ ແລະກັບຄືນສູ່ຫົວໃຈ. ຖ້າຫົວໃຈຢຸດເຮັດວຽກເມື່ອໃດ, ຄົນເຮົາກໍ່ຕາຍ. ການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດພາຍໃນຮ່າງກາຍນັ້ນເອີ້ນວ່າ ການໝູນວຽນຂອງເລືອດ.

ບັນດາທີ່ທີ່ລ່າລຽງເລືອດໃນຮ່າງກາຍນັ້ນເອີ້ນວ່າ ເສັ້ນເລືອດ (blood vessels). ໃນຮ່າງກາຍຄົນເຮົາມີເສັ້ນເລືອດ 2 ຊະນິດ ຄື: ເສັ້ນເລືອດແດງ (arteries) ແລະ ເສັ້ນເລືອດດຳ (veins). ເສັ້ນເລືອດແດງນຳເລືອດອອກຈາກຫົວໃຈໄປທາງອະໄວຍະວະ ແລະພາກສ່ວນຕ່າງໆພາຍໃນຮ່າງກາຍ. ເສັ້ນເລືອດດຳນຳເລືອດກັບສູ່ຫົວໃຈ. ເມື່ອເລືອດໄຫຼຜ່ານປ່ອດ, ມັນກໍ່ຈະຮັບເອົາອົກຊີຈາກອາກາດທີ່ຄົນເຮົາຫາຍໃຈເຂົ້າໄປ.

ຫົວໃຈເຈົ້າແມ່ນມີຂະໜາດໃຫຍ່ເທົ່າກັບກຳປັ້ນຂອງເຈົ້າເທົ່ານັ້ນ. ຫົວໃຈຄົນເຮົາກໍ່ປຽບຄືກັບເຮືອນຫຼັງໜຶ່ງເຊິ່ງມີຫຼາຍຫ້ອງ. ເລືອດກໍ່ຈະໄຫຼຈາກຫ້ອງ (chamber) ໜຶ່ງໄປຫາອີກຫ້ອງໜຶ່ງໂດຍຜ່ານປະຕູຫ້ອງຫົວໃຈ ເອີ້ນວ່າ ລິ້ນຫົວໃຈ (valves), ທີ່ ເປີດ-ປິດ ເພື່ອປ່ອຍເລືອດເຂົ້າ-ອອກ. ຫາກລິ້ນຫົວໃຈເສຍຫາຍ ຫຼື ເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້ດີ ກໍ່ສາມາດພາໃຫ້ເກີດໂລກພະຍາດຫົວໃຈຂຶ້ນໄດ້.



# ໃຜແດ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດຫົວໃຈ?

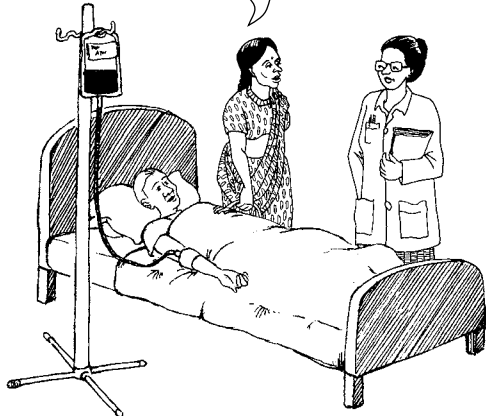
ພະຍາດຫົວໃຈສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນໄດ້ຄ່ອຍເປັນຂຶ້ນມາເທື່ອລະໜ້ອຍຜ່ານວັນເວລາດົນນານກ່ອນທີ່ຈະມີອາການສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນ. ແຕ່ມັນກໍ່ມີເງື່ອນໄຂ ຫຼືສາເຫດສະເພາະຂອງມັນຈຶ່ງພາໃຫ້ເກີດພະຍາດຫົວໃຈໄດ້, ສະນັ້ນ ມັນຈຶ່ງເປັນການງ່າຍໃນການຄາດການໄດ້ວ່າ ຄົນທີ່ມີ 2 ຫຼື ຫຼາຍເງື່ອນໄຂໃນຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດຫົວໃຈໃນອີກສອງສາມປີຂ້າງໜ້າ:

- ມີຄວາມດັນເລືອດສູງກວ່າ 140/90 ໃນທຸກໆຄັ້ງທີ່ວັດແທກ
- ນ້ຳໜັກຫຼາຍເກີນໄປ
- ເປັນໂລກເປົາຫວານ
- ສູບຢາ
- ຜູ້ຊາຍອາຍຸສູງກວ່າ 55 ປີ ຫຼື ແມ່ຍິງອາຍຸສູງກວ່າ 65 ປີ

ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດກໍ່ສາມາດປຸກລະດົມຂົນຂວາຍໃຫ້ບັນດາຜູ້ທີ່ມີເງື່ອນໄຂສ່ຽງທີ່ຈະເກີດພະຍາດຫົວໃຈ ໃຫ້ໄປກວດໂລກຄວາມດັນເລືອດ, ເປົາຫວານ ແລະ ລະດັບໄຂມັນໃນເລືອດ (cholesterol levels) (ເບິ່ງໜ້າ 16).

ເຈົ້າກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນໂລກຫົວໃຈ ຫຼຸດລົງໄດ້, ແລະພ້ອມດຽວກັນນັ້ນກໍ່ຍັງເປັນການປັບປຸງໃຫ້ໂລກຫົວໃຈທີ່ເປັນຢູ່ນັ້ນດີຂຶ້ນ. ສິ່ງທີ່ເຈົ້າເຮັດໄດ້ກໍ່ຄື: ເຊົາສູບຢາ, ປິ່ນປົວໂລກເປົາຫວານ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກລ້ຽງອາຫານເຄັມ ແລະອາຫານສຳເລັດຮູບທີ່ບໍ່ເປັນປະໂຫຍດ ຕໍ່ສຸຂະພາບ, ອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ, ແລະຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດ (stress). ບັນດາການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຫົວໃຈຂອງເຈົ້າແຂງແຮງ. ຂໍ້ຄຳແນະນຳຈາກບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຂອງເຈົ້າ ກ່ຽວກັບ ວິທີການໃນການລົດຄວາມດັນເລືອດ ແລະຊ່ວຍໃຫ້ຫົວໃຈແຂງແຮງ (ເບິ່ງໜ້າ 9).

ລາວມັກມີສະພາວະຫາຍໃຈຫອບ (ຫາຍໃຈບໍ່ທັນ) ຢູ່ເລື້ອຍໆ, ແຕ່ພວກເຮົາກໍ່ບໍ່ເຄີຍຄິດເລີຍວ່າມັນເປັນຍ້ອນຫົວໃຈຂອງລາວ.



ໂລກຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ພະຍາດເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ ຫຼືແຕກ (stroke) ເບິ່ງຄືວ່າມັນເກີດຂຶ້ນກະທັນຫັນ, ແຕ່ພະຍາດຫົວໃຈແມ່ນເລີ່ມເກີດໃນເວລາທີ່ເຈົ້າຍັງໜຸ່ມ ແລະມັນກໍ່ເປັນໜັກຂຶ້ນເມື່ອເວລາຜ່ານໄປຫຼາຍປີ.

**ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ໂລກເປົາຫວານ**

ຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກເປົາຫວານຫຼາຍຄົນກໍ່ຍັງມີບັນຫາຕ່າງໆກ່ຽວກັບຫົວໃຈຕື່ມອີກ. ໂລກເປົາຫວານມັກຈະມາພ້ອມບັນດາປັດໄຈ (ເງື່ອນໄຂ) ສ່ຽງທີ່ອາດຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດຫົວໃຈຂຶ້ນໄດ້ ເຊັ່ນ: ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ລະດັບໄຂມັນ cholesterol ສູງ, ນ້ຳໜັກຫຼາຍເກີນໄປ, ແລະການຂາດການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງພຽງພໍ. ຍ້ອນເຫດຜົນນີ້, ຄົນເຈັບໂລກເປົາຫວານທຸກຄົນຄວນກວດຄວາມດັນເລືອດສູງ, ແລະຜູ້ທີ່ເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງກໍ່ຄວນກວດໂລກເປົາຫວານ. ການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ, ອອກກຳລັງກາຍ ຫຼືເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ, ບໍ່ສູບຢາ, ແລະລົດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດ ເຮັດໃຫ້ທັງໂລກເປົາຫວານ ແລະໂລກຫົວໃຈດີຂຶ້ນໄດ້. ເບິ່ງຂໍ້ມູນລະອຽດເພີ່ມຕື່ມໃນ ບົດໂລກເປົາຫວານ.

## ວິທີກວດຫົວໃຈ ແລະລະບົບໝູນວຽນເລືອດ

ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຈະກວດເບິ່ງຫົວໃຈຂອງເຈົ້າເພື່ອຈະໄດ້ຮູ້ວ່າ ຫົວໃຈຂອງເຈົ້າເຮັດວຽກໄດ້ດີຫຼາຍ  
ພຽງໃດ, ລາວກວດໂດຍ:

- ການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ (ເບິ່ງໜ້າ 6). ການວັດແທກຄວາມດັນນີ້ຈະສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຫົວໃຈຂອງເຈົ້າເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປຫຼືບໍ່ໃນການສົ່ງເລືອດໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ. ຫາກຜົນການກວດຄວາມດັນເລືອດໃນແຕ່ລະເທື່ອອອກມາສູງສະເໝີ, ນີ້ເປັນສັນຍານເຕືອນວ່າເຈົ້າເປັນ ຫຼືອາດກຳລັງຈະເປັນໂລກຫົວໃຈ (ຫຼືຫົວໃຈມີບັນຫາ) ທີ່ສາມາດນຳໄປສູ່ຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕົບ ຫຼືແຕກ (stroke).
- ການກວດເລືອດເພື່ອເບິ່ງລະດັບໂຂມັນໂຄເລັດສະເຕີໂຣລ (cholesterol) ໃນເລືອດ. ໂຄເລັດສະເຕີໂຣລ (cholesterol) ແມ່ນສານໂຂມັນຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຮ່າງກາຍສ້າງຂຶ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 16). ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາຕ້ອງການໂຄເລັດສະເຕີໂຣລ (cholesterol) ຈຳນວນໜຶ່ງ, ແຕ່ຖ້າ ໂຄເລັດສະເຕີໂຣລ (cholesterol) ມີປະລິມານຫຼາຍເກີນໄປ ແມ່ນເປັນອາການສະແດງອອກເຊິ່ງບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າໂລກຫົວໃຈກຳລັງຈະມາ.

ອາການສະແດງອອກອື່ນໆທີ່ອາດຊຶ້ເຖິງໂລກຫົວໃຈ (ຫົວໃຈມີບັນຫາ), ໂດຍສະເພາະ ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າມີອາການນັ້ນເປັນຂັ້ນມາເລື້ອຍໆ ເຊັ່ນ:

- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວເກີນໄປ, ຫົວໃຈເຕັ້ນຊ້າເກີນໄປ, ຫຼື ບາດເຕັ້ນຫົວໃຈປ່ຽນແປງຢູ່ເລື້ອຍໆ (ຫົວໃຈເຕັ້ນຜິດຈັ່ງຫວະ (arrhythmia), ເບິ່ງໜ້າ 17)
- ເຈັບໜ້າເອິກ (angina, ເບິ່ງໜ້າ 18)
- ມີບັນຫາໃນການຫາຍໃຈ ຫຼື ຮູ້ສຶກຫາຍໃຈຍາກ
- ມີອາການບວມໃຕ້ຕາມຂາແລະຕີນທັງສອງຂ້າງ
- ມີບັນຫາໃນການນອນຢຽດຊື່ຕາມປົກກະຕິບໍ່ໄດ້ໃນເວລາກາງຄືນ

## ການປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈ

ໂລກພະຍາດຫົວໃຈສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກອາຫານການກິນ ແລະ ວິຖີການດຳລົງຊີວິດ. ພວກເຮົາສາມາດຄວບຄຸມສິ່ງທີ່ເຮົາກິນແລະວິຖີການດຳລົງຊີວິດໄດ້ບາງສ່ວນ ແຕ່ສ່ວນທີ່ເຫຼືອອີກຫຼາຍຢ່າງແມ່ນຢູ່ນອກເໜືອການຄວບຄຸມຂອງພວກເຮົາ. ມີທີ່ພັກອາໄສທີ່ຖືກສູກຂະອະນາໄມ ຫຼື ອາຫານການກິນທີ່ມີປະໂຫຍດບໍ່ແລະພໍຈະສາມາດຈັດຫາຊື່ມາໃຊ້ໄດ້ບໍ່? ເງິນເດືອນພໍໃຊ້ບໍ່? ມີສະຖານທີ່ໆປອດໄພສຳລັບອອກກຳລັງກາຍ ແລະໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ຫຼິ້ນບໍ່? ມີມົນລະພິດ ຫຼື ຄວັນຢາສູບຢູ່ທົ່ວທຸກສະຖານທີ່ບໍ່? ມີການຈຳແນກຊົນຊັ້ນ, ຄວາມທຸກຍາກ, ຊີວິດທີ່ຍາກລຳບາກສຳລັບແມ່ຍິງບໍ່? ຫຼື ຄວາມຮຸນແຮງເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງພວກເຮົາເຄັ່ງຄັດຢູ່ຕະຫຼອດບໍ່? ບົດນີ້ຈະອະທິບາຍເຖິງກິນໂກການເຮັດວຽກຂອງພະຍາດຫົວໃຈ, ແລະພ້ອມນີ້ກໍຍັງໄດ້ແບ່ງປັນແນວຄວາມຄິດກ່ຽວກັບວ່າ ບຸກຄົນ ຄອບຄົວ ແລະຊຸມຊົນຈະສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈ ເພື່ອໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ດີແລະຍິນຍາວຫຼາຍຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ.



ເມື່ອເດັກນ້ອຍສາມາດຫຼິ້ນຢ່າງປອດໄພ ແລະໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດໃນແຕ່ລະມື້, ພວກເຂົາເຈົ້າກໍຈະບໍ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍເມື່ອພວກເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນໄປ.

# ໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງແມ່ນຫຍັງ?

ການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດຊ່ວຍບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຫົວໃຈຄົນເຈັບຕ້ອງການກຳລັງແຮງຫຼາຍຂຶ້ນໃດ ພ້ອມສູບສິດເລືອດໄປຫຼັງໆທົ່ວຮ່າງກາຍ ແລະກັບຄືນສູ່ຫົວໃຈ. ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄວາມດັນເລືອດ ມີການປ່ຽນແປງຂຶ້ນລົງໃນລະຫວ່າງວັນ ການປ່ຽນແປງນີ້ແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບ ການອອກກຳລັງກາຍ, ການກິນອາຫານ, ຄວາມຮູ້ສຶກ, ແລະອື່ນໆ. ແຕ່ວ່າ ການມີຄວາມດັນເລືອດສູງຢູ່ເກືອບທຸກເວລານັ້ນ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ຄວາມດັນເລືອດສູງ (hypertension) ເປັນອາການສະແດງບອກເຖິງວ່າ ຫົວໃຈຄົນເຮົາກຳລັງເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປ.

ເມື່ອຄົນເຮົາເປັນໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ, ການຫຼຸດມັນລົງຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າມີຊີວິດໄດ້ຍິນຍາວຂຶ້ນຕື່ມ. ບາງຄັ້ງກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາເພື່ອລົດຄວາມດັນເລືອດລົງ ແຕ່ ຄວາມດັນເລືອດສູງແມ່ນສາມາດລົດລົງໄດ້ດ້ວຍການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ, ບໍ່ກິນອາຫານເຄັມ, ແລະການອອກກຳລັງກາຍ. ການເຊົາສູບຢາ ແລະບໍ່ດື່ມເຄື່ອງດື່ມປະເພດເຫຼົ່າກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ການປິ່ນປົວໂລກເບົາຫວານກໍ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບຫົວໃຈຂອງພວກເຂົາເຈົ້າດີຂຶ້ນໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ວິທີການລົດຄວາມດັນເລືອດສູງແມ່ນມີຫຼາຍວິທີ (ເບິ່ງໜ້າ 9).



ບາງຄັ້ງ ຄວາມດັນເລືອດສູງ ກໍ່ບໍ່ມີເຫດຜົນຈະແຈ້ງວ່າຍ້ອນຫຍັງຄົນເຮົາຈຶ່ງມີຄວາມດັນເລືອດສູງ. ເມື່ອຄົນເຮົາອາຍຸສູງຂຶ້ນ ຄວາມດັນເລືອດກໍ່ອ່ອນສູງຂຶ້ນໄປນຳ ຍ້ອນເສັ້ນເລືອດແດງເຊື່ອມແລະແຂງໄປຕາມອາຍຸໄຂຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ສຳລັບແມ່ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງ, ການຖືພາເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນ. ຄວາມດັນເລືອດສູງກໍ່ສາມາດເປັນໂລກທາງກຳມະພັນ, ນັ້ນກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າຖ້າພໍ່ແມ່ ຫຼື ພີ່ນ້ອງໃກ້ຊິດເປັນໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ, ເຈົ້າກໍ່ອາດຈະເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

### ການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດແມ່ນແທກດ້ວຍ ສາຍຮັດແຂນວັດແທກຄວາມດັນ (ຫຼື ຄັບ (cuff)) ທີ່ພັນອ້ອມບໍລິເວນແຂນສ່ວນເທິງຂໍ້ສອກໂດຍໃຫ້ສາຍຮັດຕິດແນບກັບຜິວໜັງແຂນໂດຍກົງ, ໃນຂະນະທີ່ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ (ຫຼື ເຄື່ອງວັດແທກເອງ) ຟັງສຽງກະແສເລືອດໄຫຼສາຍຮັດແຂນຈະຮັດແໜ້ນເຂົ້າແລະມາຍອອກ. ລະດັບຄວາມດັນເລືອດທີ່ແທກອອກມາແມ່ນຈະມີສອງຄ່າ ທີ່ຂຽນຕໍ່ຂ້າງກັນ ຫຼື ຂຽນຄ່າໜຶ່ງໄວ້ທາງເທິງ ແລະອີກຄ່າໜຶ່ງຢູ່ດ້ານລຸ່ມ. ຕົວເລກທຳອິດ (ເລກທີ່ຢູ່ສ່ວນເທິງ) ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າເລືອດຖືກດັນອອກໄປຈາກຫົວໃຈດ້ວຍກຳລັງແຮງຫຼາຍພຽງໃດ ໃນຂະນະທີ່ຫົວໃຈບິບຮັດໂຕເຂົ້າເພື່ອສູບສິດເລືອດອອກໄປສູ່ເສັ້ນເລືອດແດງ. ຕົວເລກສ່ວນເທິງນີ້ເອີ້ນວ່າ ຄວາມດັນຊິດສະໂຕລິກ (systolic pressure). ເມື່ອຕົວເລກສ່ວນເທິງນີ້ມີຄ່າສູງຫຼາຍກວ່າ 140, ສະແດງວ່າຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼາຍເກີນໄປ. ຕົວເລກທີສອງ (ເລກຢູ່ທາງລຸ່ມ) ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າເລືອດຖືກດັນອອກມາຈາກຫົວໃຈດ້ວຍກຳລັງແຮງຫຼາຍພຽງໃດໃນຂະນະທີ່ຫົວໃຈຄາຍຕົວອອກ. ຕົວເລກສ່ວນລຸ່ມນີ້ເອີ້ນວ່າ ຄວາມດັນໄດສະໂຕລິກ (diastolic pressure). ຄວາມດັນເລືອດແມ່ນສູງຫຼາຍເກີນໄປ ຖ້າຕົວເລກສ່ວນລຸ່ມນີ້ມີຄ່າສູງຫຼາຍກວ່າ 90.

ການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ (BP) ແມ່ນມີສອງຄ່າ (ຕົວເລກ):

$BP \frac{120}{80}$	$BP 120/80$	120 ແມ່ນອ່ານເປັນຄ່າຄວາມດັນສ່ວນເທິງ (ຄວາມດັນ systolic)
		80 ແມ່ນອ່ານເປັນຄ່າຄວາມດັນສ່ວນລຸ່ມ (ຄວາມດັນ diastolic)

ການທີ່ຄ່າຂອງການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດໃນແຕ່ລະເທື່ອອອກມາແຕກຕ່າງກັນເລັກນ້ອຍນັ້ນແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ.

ຄ່າຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນປົກກະຕິສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີແມ່ນບໍ່ສູງກວ່າ 120 ສຳລັບຕົວເລກສ່ວນເທິງ, ແລະບໍ່ສູງກວ່າ 80 ສຳລັບຕົວເລກສ່ວນລຸ່ມ. ສຳລັບຜູ້ຄົນທີ່ໄປສ່ວນໃຫຍ່ ຄ່າຄວາມດັນເລືອດຍິ່ງຕໍ່າກວ່າເກນປົກກະຕິນັ້ນຍິ່ງເປັນການດີ, ແຕ່ກໍ່ມີບາງເວລາທີ່ຄວາມດັນເລືອດກໍ່ສາມາດຫຼຸດລົງຕໍ່າເກີນໄປ (ເບິ່ງໜ້າ 8).

ຄົນເຈັບອາດຈະຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນໃນເວລາຢູ່ໃນຄລີນິກ ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ຄ່າວັດແທກຄວາມດັນເລືອດຂອງລາວອອກມາສູງກວ່າຕົວຈິງ. ສະນັ້ນ ໃຫ້ລາວພັກຜ່ອນຈັກສອງສາມນາທີກ່ອນຈິ່ງແທກ, ໃຫ້ຄົນເຈັບພັກຕື່ນທັງສອງຢູ່ກັບພື້ນ ແລະບໍ່ໃຫ້ຊວນຄົນເຈັບເວົ້າລົມຫຍັງ ໃນເວລາແທກຄວາມດັນໃຫ້ຄົນເຈັບດັ່ງກ່າວ. ຖ້າຫາກວ່າຄວາມດັນທີ່ແທກອອກມານັ້ນເບິ່ງຄືວ່າສູງ, ກໍ່ໃຫ້ວັດແທກຄືນອີກໃນຊ່ວງເວລາທີ່ລາວຍັງຢູ່ທີ່ຄລີນິກນັ້ນຢູ່. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ ຄ່າວັດແທກຄວາມດັນເລືອດອອກມາສູງພຽງຄັ້ງດຽວ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຄົນເຈັບຈະມີບັນຫາຄວາມດັນເລືອດສູງສະເໝີໄປ. ຫຼັງຈາກກວດວັດແທກຄວາມດັນເລືອດແລ້ວ, ກໍ່ນັດໃຫ້ຄົນເຈັບກັບມາກວດວັດແທກຄວາມດັນເລືອດອີກໃນອີກສອງສາມເດືອນຂ້າງໜ້າ, ຫຼື ອາດຈະນັດໃຫ້ມາກວດໄວກວ່ານັ້ນເຊິ່ງມັນກໍ່ຂຶ້ນກັບການກວດ. ເພື່ອຮຽນຮູ້ວິທີການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ທຸ່ງຕົງເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ເບິ່ງບົດທັກສະການປິ່ນປົວຂອງບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ (ກຳລັງພັດທະນາຂຶ້ນມາ).



## ເມື່ອຄວາມດັນເລືອດສູງເກີນໄປ

ຄ່າຄວາມດັນເລືອດທີ່ວັດແທກຕາມປົກກະຕິອອກມາສູງກວ່າ 140/90 ແມ່ນຖືວ່າເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງ. ແຕ່ຖ້າຄົນເຈັບມີບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆອີກ ລະດັບຄວາມດັນເລືອດສະເພາະຂອງລາວເອງ ອາດຈະສູງກວ່າ ຫຼື ຕໍ່າກວ່າ. ຕົວຢ່າງ: ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ເມື່ອຄົນເຮົາອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ ຄວາມດັນເລືອດກໍຈະສູງຂຶ້ນເລັກນ້ອຍ, ແລະການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຄວາມດັນເລືອດໃນກໍລະນີນີ້ ອາດຈະບໍ່ເປັນບັນຫາສໍາລັບຄົນປົກກະຕິທີ່ໄປທີ່ບໍ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບຢ່າງອື່ນນໍາ. ຖ້າຄວາມດັນເລືອດແທກຕາມປົກກະຕິທາກສູງກວ່າ 130/80 ຫຼື ຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນໄປເລື້ອຍໆເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ, ໃຫ້ລອງປິ່ນປົວດ້ວຍວິທີການທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປເພື່ອລົດມັນລົງ (ເບິ່ງໜ້າ 9) ແລະໃຫ້ສືບຕໍ່ກວດຄວາມດັນເລືອດເພື່ອເບິ່ງວ່າວິທີການໃດທີ່ໄດ້ຜົນດີ.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ, ຄົນເຈັບໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງຈະບໍ່ສັງເກດເຫັນອາການໃດໆສະແດງອອກ ຈົນກວ່າຈະມີຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼາຍແລ້ວ. ການທີ່ບໍ່ເຫັນອາການໃດໆສະແດງອອກ ກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າມັນບໍ່ມີອັນຕະລາຍ. ວິທີທາງດຽວທີ່ຈະຮູ້ໄດ້ວ່າ ເຈົ້າເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼືບໍ່ນັ້ນກໍຄືໄປໃຫ້ແພດກວດ.

**ຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼາຍ (ສຸກເສີນຄວາມດັນເລືອດສູງ)**

ການມີຄ່າຄວາມດັນເບື້ອງເທິງ (ຄວາມດັນ systolic) ປະມານ 180 ຫຼື ສູງກວ່າ, ຫຼື ການມີຄ່າຄວາມດັນສວນລຸ່ມ (ຄວາມດັນ diastolic) ສູງກວ່າ 110 ກໍຖືວ່າເປັນພາວະສຸກເສີນ ຖ້າຄົນເຈັບຍັງມີໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍອາການສະແດງອອກໃນຂາງລຸ່ມນີ້:

- ເຈັບຫົວ
- ສາຍຕາຝ້າຟາງ (ເບິ່ງບໍ່ເຫັນແຈ້ງ)
- ເຈັບໜ້າເອິກ
- ຫາຍໃຈຍາກ
- ມີເລືອດໃນນ້ຳຍຸ່ງ, ຫຼື ເຈັບສ້ວງ (ໝາກໄຂ່ຫຼັງ)
- ມີອາການຊັກ

ໃຫ້ພາຄົນເຈັບໄປປິ່ນປົວຢູ່ຄຼີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍ ບ່ອນທີ່ມີຢາປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ຄ່ອຍໆລົດລົງຕາມລໍາດັບ. ການເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດລົດລົງໄວເກີນໄປສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບຄົນເຈັບໄດ້.

## ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະການຖືພາ

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ ແລະ ແພດພະດຸງຄັນຈະກວດວັດແທກຄວາມດັນເລືອດຂອງແມ່ຍິງຖືພາທຸກຄັ້ງທີ່ມາກວດ ຫຼື ປິ່ນປົວສຸຂະພາບ. ໃນຊ່ວງເວລາ 6 ເດືອນທໍາອິດຂອງການຖືພາ, ແມ່ຍິງຈະມີຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າກວ່າປົກກະຕິເລັກນ້ອຍ, ເຊິ່ງນີ້ກໍຖືວ່າເປັນເລື່ອງທໍາມະດາ ແລະ ແມ່ຍິງຖືພານັ້ນກໍສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ. ຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີແມ່ນຢູ່ລະຫວ່າງ 90/60 ແລະ 140/90 ແລະໃນເວລາຖືພາກໍຈະບໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍ. ຄວາມດັນເລືອດສູງໃນເວລາຖືພາເຮັດໃຫ້ມີປະລິມານເລືອດໝູນວຽນໃນລະບົບໜ້ອຍລົງ; ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ມີອາຫານມາຫຼໍ່ລ້ຽງເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງແມ່ໜ້ອຍລົງ, ເພາະເຫດນີ້ ເດັກນ້ອຍໃນທ້ອງແມ່ກໍອາດຈະເລີນເຕີບໂຕຊ້າເກີນໄປ.



ຄ່າຄວາມດັນເລືອດທີ່ວັດແທກອອກມາຢູ່ລະຫວ່າງ 140 ແລະ 150 ສໍາລັບຕົວເລກຄວາມດັນເບື້ອງເທິງ ຫຼືຢູ່ລະຫວ່າງ 90 ແລະ 100 ສໍາລັບຄ່າຕົວເລກເບື້ອງລຸ່ມ ຄວາມດັນເລືອດສູງໃນລະດັບດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດປົ່ນປົວໄດ້ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາ. ການປົ່ນປົວນີ້ແມ່ນເຮັດໄດ້ໂດຍການໃຫ້ຄົນເຈັບຍິງນັ້ນພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະໃຫ້ລາວນອນສະແດງຊ້າຍ. ອາການທີ່ສະແດງອອກເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບຢູ່ໃນພາວະອັນຕະລາຍຮ່າຍແຮງຫຼາຍກວ່າແມ່ນ ອາການຫາຍໃຈຍາກ, ເຈັບໜ້າເອິກ, ຫຼື ມີຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼາຍກວ່າ. ການມີຄວາມດັນເລືອດສູງໃນເວລາຖືພາອາດເປັນອາການສະແດງອອກຂອງອາການຄັນເປັນພິດ (pre-eclampsia), ເຊິ່ງຖືວ່າເປັນອາການສຸກເສີນ ທີ່ສາມາດພາໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງເກີດກ່ອນກຳນົດ, ຕົກເລືອດ, ມີອາການຊັກ, ແລະອາດຮ້າຍແຮງເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 15 ໃນບົດ ການຖືພາ ແລະການເກີດລູກ).

### ເມື່ອໃດທີ່ຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າເກີນໄປ?

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ການມີຄ່າຄວາມດັນເລືອດ ຕໍ່າກວ່າ 90/60 (ຄວາມດັນ systolic / ຄວາມດັນ diastolic) ແມ່ນຖືວ່າເປັນຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າ. ການມີພາວະຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າ ກໍ່ບໍ່ເປັນບັນຫາຫຍັງສໍາລັບສຸຂະພາບຂອງບາງຄົນ. ແຕ່ຖ້າມີ ອາການວິນວຽນ ຫຼື ເປັນລົມ, ອາການຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າດັ່ງກ່າວນີ້ອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປົ່ນປົວ. ອາການຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າອາດສາມາດເປັນອາການສະແດງອອກຂອງພາວະຮ່າງກາຍຂາດນໍ້າ ຫຼື ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບອື່ນໆ. ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນແມ່ນໃຫ້ຊອກຫາຕົ້ນເຫດ (ຫຼືສາເຫດ) ທີ່ພາໃຫ້ເກີດຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າ ເພື່ອປົ່ນປົວມັນທີ່ຕົ້ນເຫດ.

ເມື່ອຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງຢ່າງໄວວາ ແລະ ມີອາການອື່ນໆສະແດງອອກມາ ເຊັ່ນ: ອາການສັບສົນ, ໜາວເທື່ອອອກ, ຫຼື ອອນເພຍ, ກໍາມະຈອນເຕັ້ນໄວ, ເຊິ່ງສະພາວະດັ່ງກ່າວກໍ່ຖືວ່າເປັນສະພາວະສຸກເສີນທີ່ເອີ້ນວ່າ ອາການຊ່ອກ. ເມື່ອອາການຕ່າງໆຂອງພາວະຊ່ອກໄດ້ເລີ່ມສະແດງອອກມາ, ຕາມປົກກະຕິແລ້ວພາວະຊ່ອກນັ້ນກໍ່ຈະຊຸດໜັກລົງຢ່າງໄວວາ ຈົນຮ່າງກາຍປົດຕົວເອງລົງໃນທີ່ສຸດ. ໃຫ້ປົ່ນປົວສະພາວະຊ່ອກນັ້ນໂດຍໄວເພື່ອຊ່ວຍຊີວິດຄົນເຈັບໄວ້ (ເບິ່ງ ບົດ ການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນເຈັບເບື້ອງຕົ້ນ ໃນຫົວຂໍ້ ຊ່ອກ, ໜ້າ 11).

### ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງໄດ້ກວດຄວາມດັນເລືອດຂອງເຈົ້າ

ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ມີເຄື່ອງກວດຄວາມດັນເລືອດ ກໍ່ສາມາດກວດຄວາມດັນເລືອດຂອງຕົນເອງໄດ້. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດກໍ່ຈະກວດຄວາມດັນເລືອດຂອງເຈົ້າທຸກຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຂົ້າມາພົບແພດ, ແຕ່ເຈົ້າກໍ່ອາດຈະສາມາດກວດຄວາມດັນເລືອດຂອງເຈົ້າໄດ້ຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ຫຼື ຕາມງານສິ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ຈັດໃນຊຸມຊົນ ຫຼື ບອນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ. ເມື່ອແທກແລ້ວກໍ່ໃຫ້ບັນທຶກຜົນກວດໃນແຕ່ລະຄັ້ງນັ້ນໄວ້ເພື່ອຈະໄດ້ຮູ້ວ່າມັນມີການປ່ຽນແປງແນວໃດແດ່ໃນໄລຍະເວລາທີ່ຜ່ານມາ.

ວັນທີ	ຄວາມດັນເລືອດ
8 ກັນຍາ	100/61
12 ຕຸລາ	110/62
15 ພະຈິກ	90/58
10 ທັນວາ	112/61
12 ມັງກອນ	110/70
9 ກຸມພາ	108/68

ຖ້າເຈົ້າມີເຄື່ອງແທກຄວາມດັນເລືອດ, ເຈົ້າກໍ່ສາມາດຈະຮຽນຮູ້ວິທີໃນການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດຕົວເອງຢູ່ເຮືອນໄດ້. ເຄື່ອງວັດແທກຄວາມດັນເລືອດອັນໜຶ່ງແມ່ນສາມາດນໍາໃຊ້ວັດແທກຮ່ວມກັນໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

ຄວາມດັນເລືອດສູງແມ່ນອາການເຕືອນວ່າພະຍາດຫົວໃຈອາດກໍາລັງຈະກໍ່ຕົວຂຶ້ນ ຫຼື ເລີ່ມເປັນພະຍາດຫົວໃຈແລ້ວ. ເມື່ອເວລາດົນໄປ, ຄວາມດັນເລືອດທີ່ເພີ່ມສູງຂຶ້ນນັ້ນເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າເກີດຄວາມເສຍຫາຍ (ຫຼື ຖືກທໍາລາຍ) ແລະພາໃຫ້ເປັນໂລກຫົວໃຈວາຍ, ຫົວໃຈຊຸດໂຊມ, ເສັ້ນເລືອດສະໝອງແຕກ ຫຼື ຕົບຕັນ (stroke), ພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະເກີດຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ກັບດວງຕາ. ເມື່ອເຈົ້າຮຽນຮູ້ວິທີການໃນການວັດແທກຄວາມດັນເລືອດຂອງຕົນເອງເປັນ, ເຈົ້າກໍ່ຈະສາມາດສັງເກດເຫັນໄດ້ວ່າ ການອອກກໍາລັງກາຍ ແລະການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດສູງໄດ້ແນວໃດ.



# ວິທີການໃນການລົດຄວາມດັນເລືອດ ແລະຊ່ວຍຮັກສາສຸຂະພາບຫົວໃຈຂອງເຈົ້າ



**ໃຫ້ກິນຜັກ ໝາກໄມ້ ພືດຕະກູນໝາກຖົ່ວ ແລະເມັດທັນຍະພືດຕ່າງໆໃຫ້ຫຼາຍໆ ແທນ** ການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ອາຫານສໍາເລັດຮູບ, ອາຫານປະເພດທອດ (ມັນ), ເຄັມ, ຫວານ ຫຼືອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດອື່ນໆ. ໃນບົດ ອາຫານດີເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີ ມີລາຍລະອຽດຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍປະເພດເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີກວ່າ ແລະ ວິທີການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ເມື່ອເຈົ້າມີເງິນໜ້ອຍ.

**ບໍ່ໃຫ້ກິນອາຫານເຄັມຫຼາຍ.** ກ່ອນຈະຊື້ອາຫານກະປ່ອງ ຫຼືອາຫານບັນຈຸໃນທີ່ ຫຼື ກ່ອງ, ໃຫ້ອ່ານສະຫຼາກຕິດຂ້າງທີ່ ຫຼື ກະປ່ອງເພື່ອເບິ່ງວ່າໃນອາຫານນັ້ນມີສ່ວນປະສົມຂອງເກືອ (ເກືອໂຊດຽມ (sodium)) ຫຼາຍປານໃດ. ອາຫານສໍາເລັດຮູບບັນຈຸໃນກະປ່ອງ, ທີ່ ຫຼື ກ່ອງ ອາດມີເກືອປະສົມໃນອາຫານດັ່ງກ່າວນັ້ນຫຼາຍເກີນໄປ ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຈະບໍ່ມີລົດຊາດເຄັມກໍຕາມ. ໃຫ້ແຕ່ງ ຫຼື ເຮັດ ອາຫານກິນເອງ ໂດຍໃຊ້ອາຫານລົດ ແລະບໍ່ໃສ່ເກືອ. ໃຫ້ຕົກແຕ່ງກິນແລະລົດຊາດອາຫານດ້ວຍໝາກນາວ, ກະທຽມ ແລະເຄື່ອງເທດອື່ນໆແທນເກືອ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ນໍ້າສະອົວ, ຊຸບ (ໄກ່, ໝູ່, ...) ກ້ອນ, ແປ້ງນົວ, ນໍ້າຊ່ອດສະເຕັກ, ນໍ້າໝາກເລັ່ນ, ອາຫານດອງຕ່າງໆ, ຜັກບົວດອງ ແລະ ກະທຽມດອງ ແມ່ນມີເກືອຫຼາຍເກີນໄປ ເຊິ່ງມັນເປັນຜົນເສຍຕໍ່ສຸຂະພາບຜູ້ບໍລິໂພກ.

ໝີ່ສໍາເລັດຮູບ, ແກງ (ຊຸບ) ສໍາເລັດຮູບ, ຊຸບນໍ້າໃສສໍາເລັດຮູບ, ແລະ ຂອງເຄື່ອງປຸງລົດຊາດຂະນິດຕ່າງໆ ແມ່ນມີສ່ວນປະສົມຂອງສານເຄມີຫຼາຍຊະນິດແລະເກືອ (ເອີ້ນວ່າ ໂຊດຽມ (sodium) ຂຽນໃນສະຫຼາກຕ່າງໆ). ສ່ວນປະສົມຕ່າງໆດັ່ງກ່າວນັ້ນແມ່ນບໍ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າ.



ຂອງເຄື່ອງປຸງລົດຊາດ: ໃນຊຸບກ່ອນແຕ່ລະກ້ອນແມ່ນມີເກືອໂຊດຽມ 2000 ມກ, ເຊິ່ງຫຼາຍກວ່າປະລິມານທີ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນສ່ວນໃຫຍ່ຕ້ອງການຕໍ່ມື້.

**ຮັກສານໍ້າໜັກຮ່າງກາຍໃຫ້ພໍດີ.** ຖ້ານໍ້າໜັກເຈົ້າຫຼາຍເກີນໄປ, ພຽງແຕ່ລົດນໍ້າໜັກລົງສອງສາມກິໂລ ກໍສາມາດຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດລົງໄດ້ແລ້ວ. ບາງຄັ້ງ ການກິນອາຫານຫຼັກປະເພດທາດແປ້ງໃຫ້ໜ້ອຍລົງ (ເຂົ້າ, ເຂົ້າໂພດ, ມັນຕົ້ນ) ໃນຄາບເຂົ້າແຕ່ລະຄາບ, ແຕ່ງອາຫານໂດຍໃຊ້ນໍ້າມັນໃຫ້ໜ້ອຍລົງ, ຫຼື ເຊົາເຄື່ອງດື່ມປະເພດນໍ້າຫວານ ເຊັ່ນ: Coca-Cola, ແລະເຄື່ອງດື່ມຫວານອື່ນໆ ກໍຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າລົດນໍ້າໜັກຂອງຕົນເອງລົງໄດ້ເລັກນ້ອຍໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຫຍັງຫຼາຍເກີນໄປ. ເຈົ້າກໍຈະຄ່ອຍໆລົງເຄີຍກັບການດື່ມຊາ ຫຼື ກາເຟ ທີ່ມີນໍ້າຕານໜ້ອຍລົງ ໂດຍການລົດປະລິມານນໍ້າຕານໃນຊາ ຫຼື ກາເຟນັ້ນລົງທິດລະໜ້ອຍ.

**ເຊົາສູບຢາ.** ການສູບຢາເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນໂລກຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ ຫຼື ແຕກ (stroke). ເຖິງວ່າໄດ້ສູບຢາມາເປັນເວລາຫຼາຍປີແລ້ວກໍຕາມ, ການເຊົາສູບຢາກໍສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າດີຂຶ້ນໄດ້. ສໍາລັບຂໍ້ມູນລະອຽດຂອງການຊ່ວຍໃຫ້ເຊົາສູບຢາ, ໃຫ້ເບິ່ງໃນບົດ ຢາເສບຕິດ, ເຫຼົ້າ ແລະຢາສູບ (ກໍາລັງພັດທະນາ).

**ບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼືເຄື່ອງດື່ມມີສ່ວນປະສົມຂອງເຫຼົ້າຫຼາຍ.** ການດື່ມເຫຼົ້າພາໃຫ້ມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນໂລກຫົວໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ. ການດື່ມເຄື່ອງດື່ມປະເພດເຫຼົ້າຫຼາຍກວ່າ 1 ຫຼື 2 ຈອກ ຕໍ່ມື້ ຖືວ່າເປັນການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນໄປ.



ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຄົນສູງອາຍຸ ທີ່ຍ່າງໄປມາທຸກມື້ ແລະ ສືບຕໍ່ ເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງ ຕົນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ນັ້ນ ມັກຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ສຸຂະພາບແຂງແຮງດີຂຶ້ນຫຼາຍ.

**ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ — ໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ອອກກຳລັງກາຍໃນແຕ່ລະມື້.** ຍ່າງໄວອອກກຳລັງກາຍມື້ລະ 30 ນາທີ ແມ່ນໄດ້ຜົນດີສຳລັບຫຼາຍຄົນ. ການອອກກຳລັງກາຍ ຫຼືເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆກັບຜູ້ອື່ນໆນັ້ນມັນມ່ວນ ແລະກໍ່ປອດໄພຫຼາຍກວ່າ. ບັນດາກິດຈະກຳຕ່າງໆທີ່ຄົນເຮົາຕ້ອງໄດ້ເຮັດ ເຊັ່ນວ່າ: ການເຮັດໄຮ່ເຮັດນາ, ເຮັດສວນ, ອະນາໄມ ແລະການພາລູກຫຼານໄປຫຼິ້ນຂ້າງນອກບ້ານ ກໍ່ລ້ວນແລ້ວແຕ່ເປັນວິທີການທີ່ດີທີ່ໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ເຄື່ອນໄຫວ.

**ຜ່ອນຄາຍຄວາມຕັ້ງຄຽດ.** ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະຈິດໃຈຕົນເອງຜ່ອນຄາຍ. ໃຫ້ຊອກຫາວິທີທາງໃນການຜ່ອນຄາຍຮ່າງກາຍ ແລະຈິດໃຈໃຫ້ສະຫງົບໂດຍການລອງເບິ່ງຫຼາຍໆວິທີ ເພື່ອເບິ່ງວ່າວິທີໃດ ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດສຳລັບຕົວເຈົ້າ. ບາງຄົນຜ່ອນຄາຍຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈໃຫ້ສະຫງົບໂດຍການນັ່ງສະມາທິ, ຫຼືນໂຍຄະ, ພາວະນາ, ຫຼື ວິທີທາງອື່ນໆຕາມຮິດຄອງທີ່ເຄີຍຖືປະຕິບັດກັນມາ. ບາງຄົນຈະຮູ້ສຶກດີພາຍຫຼັງການອອກແຮງງານ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍໜັກ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ມັນຈະຊ່ວຍສ້າງສາຍສຳພັນອັນດີກັບບຸກຄົນ ຫຼື ກຸ່ມຄົນ ທີ່ເຈົ້າສາມາດແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ສຶກນຳກັນໄດ້.

**ຮ່ວມມືກັບຄົນອື່ນໆເພື່ອຊ່ວຍສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າ ແລະ ຂອງຊຸມຊົນ.** ຮ່ວມກັນຈັດຕັ້ງເປັນກຸ່ມຂຶ້ນມາເພື່ອແບ່ງປັນແນວຄວາມຄິດທີ່ດີ ແລະເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆທີ່ເປັນການປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ດີໃຫ້ແກ່ກັນແລະກັນ. ເພື່ອລົດບັນຫາໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈໃນຊຸມຊົນ (ຫຼືໃນບ້ານ) ຂອງເຈົ້າ, ໃຫ້ປັບໃຊ້ແນວຄວາມຄິດກ່ຽວກັບ ການດຳເນີນການຂອງຊຸມຊົນເພື່ອປ້ອງກັນໂລກເບົາຫວານ (ເບິ່ງບົດ ໂລກເບົາຫວານ, ໜ້າ 27). ຕົວຢ່າງ, ການເຮັດສວນປູກຝັງ ຫຼື ການແບ່ງປັນວິທີການທີ່ດີກວ່າໃນການແຕ່ງກິນຂອງຊຸມຊົນ ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຫົວໃຈທີ່ຈະເກີດໃນອະນາຄົດໄດ້ຫຼາຍກໍ່ລະນີ ແລະພ້ອມນີ້ກໍ່ຍັງເປັນການເຕົ້າໂຮມປະຊາຊົນໃນຊຸມຊົນເພື່ອຮ່ວມມືກັນພັດທະນາປັບປຸງຊຸມຊົນໃນດ້ານຕ່າງໆໃຫ້ດີຂຶ້ນ.



ບອກໃຫ້ຂ້ອຍຮູ້ຕື່ມແດ່ວ່າຍ້ອນເຫດຜົນອັນໃດ ເຈົ້າຈຶ່ງຢາກເຮັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງເພື່ອປັບປຸງຄວາມດັນເລືອດສູງຂອງເຈົ້າ.

ຂ້ອຍຍ້ານວ່າຂ້ອຍຊິເຈັບປ່ວຍໜັກເກີນໄປ ຫຼື ຍ້ານຕາຍໃນຂະນະທີ່ລູກໆຂອງຂ້ອຍຍັງນ້ອຍຢູ່. ແຕ່ວ່າການປ່ຽນແປງສິ່ງທີ່ເຮົາກິນຢູ່ນີ້ມັນກໍ່ຍາກ. ແລະບັນດາຜັກຕ່າງໆກໍ່ມີລາຄາແພງ.

ໃນລະຍະເວລາທີ່ຜ່ານມາເຈົ້າສາມາດປ່ຽນແປງຫຍັງໄດ້ແດ່ແລ້ວ?

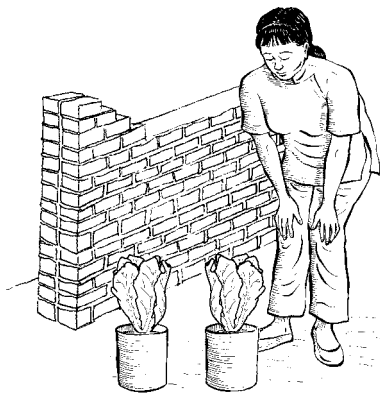
ເອີຄືວ່າ... ປະຈຸບັນນີ້ ຂ້ອຍຍ່າງຫຼາຍຂຶ້ນຫຼາຍ.

ແທນທີ່ຈະບອກໃຫ້ພໍ່ແມ່ປະຊາຊົນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຄວນເຮັດສິ່ງນັ້ນສິ່ງນີ້, ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດສາມາດຖາມພວກເຂົາເຈົ້າວ່າສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ແລະຍ້ອນເຫດຜົນຫຍັງຈຶ່ງຢາກເຮັດສິ່ງນັ້ນ. ບໍ່ມີໃຜຕອກທີ່ມັກໃຫ້ໝູ່ມາບອກເຮັດອັນນັ້ນ ເຮັດອັນນີ້ຕະຫຼອດເວລາ.

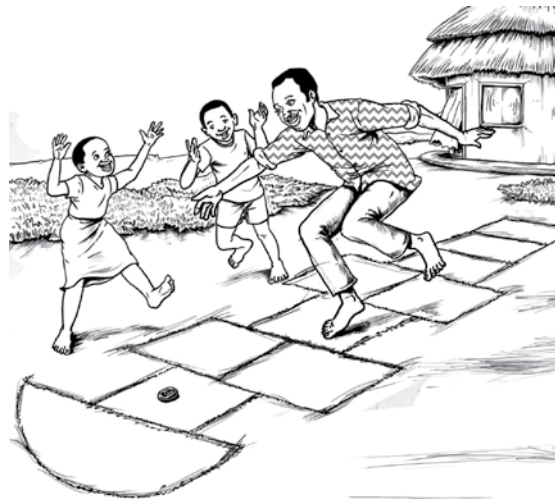
## ຖ້າເຈົ້າມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼື ມີບັນຫາກ່ຽວກັບຫົວໃຈ

ການພົບວ່າຕົນເອງມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼື ມີບັນຫາກ່ຽວກັບຫົວໃຈນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າວິຕົກກັງວົນໃຈ. ຫາກເປັນໂລກເບົາຫວານ, ເຈົ້າກໍສາມາດທີ່ຈະຄຸ້ມຄອງບັນຫາກ່ຽວກັບຫົວໃຈ ແລະຄວາມດັນເລືອດ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນນໍາໄປສູ່ການເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ຕົກຢູ່ໃນພາວະສຸກເສີນ, ແລະເຈົ້າເອງກໍຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ. ສໍາລັບການປົ່ນປົວບັນຫາກ່ຽວກັບຫົວໃຈນັ້ນ ບໍ່ວ່າເຈົ້າຈະຈໍາເປັນໃຊ້ຢາ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ, ແຕ່ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນຫຼາຍກວ່າເດີມ ເມື່ອເຈົ້າໄດ້ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ປ່ຽນແປງສິ່ງທີ່ເຈົ້າກິນເປັນອາຫານ. ຍ້ອນເຫດຜົນນີ້ເອງ ທີ່ຫຼາຍຄົນຕັດສິນໃຈວ່າ ການກວດພົບຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ຫຼື ໂລກເບົາຫວານທີ່ພວກຕົນເປັນ — ແລະໄດ້ປົ່ນປົວມັນ — ມັນຄ້າຍໆກັບວ່າພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບໂອກາດຊີວິດອີກເທື່ອໜຶ່ງ (ເບິ່ງບົດ ໂລກເບົາຫວານ, ໜ້າ 26).

ການປັບປ່ຽນຕົນເອງໃຫ້ຄຸ້ນເຄີຍກັບອາຫານການກິນແນວໃໝ່ ແລະວິຖີດໍາລົງຊີວິດແບບໃໝ່ນັ້ນ ຈະງ່າຍຂຶ້ນຫຼາຍເມື່ອທຸກຄົນໃນຄອບຄົວຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະເຮັດການປ່ຽນແປງນັ້ນນໍາກັນ. ການອອກກໍາລັງກາຍ ແລະການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍນັ້ນຈະເປັນການງ່າຍຂຶ້ນຫຼາຍ ຖ້າເຈົ້າມີແຜນເຮັດກິດຈະກຳທີ່ມ່ວນຊື່ນເປັນປົກກະຕິ ຮ່ວມກັບສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະໝູ່ເພື່ອນ, ເຊັ່ນວ່າ: ການໄປຢ່າງອອກກໍາລັງກາຍນໍາກັນຕາມຈຸດປະສົງຂອງເຈົ້າ ຫຼື ການເຕັ້ນລໍາອອກກໍາລັງກາຍ. ເມື່ອໃດເປັນໄປໄດ້ ແມ່ນໃຫ້ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນກັບຜູ້ອື່ນໆເພື່ອລົດສະພາບຄວາມເຄັ່ງຄາດລົງ.



ຂ້ອຍປູກພືດຜັກຕ່າງໆໃສ່ພື້ນທີ່ວ່າງຂ້າງເຮືອນຂ້ອຍ.



ຂ້ອຍຫຼິ້ນກັບລູກໆຂອງຂ້ອຍທຸກແລງ.

ຄົນເຮົາມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງໃນການຄິດຫາວິທີການເພື່ອໃຫ້ໄດ້ອອກກໍາລັງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ເຈົ້າເດຈະເຮັດຫຍັງ?

### ການດູແລຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ໃນຊຸມຊົນ (ບ້ານ)

ໃນຊຸມຊົນ (ບ້ານ) ຂອງເຈົ້າ, ອາດມີຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ຫຼາຍຄົນທີ່ຕ້ອງການໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານສຸຂະພາບ. ການເຕົ້າໂຮມເອົາຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ມາຫາກັນ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຕໍ່ສູ້ກັບໂລກຫົວໃຈ, ໂລກເປົາຫວານ, ແລະຄວາມຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຈາກການຢູ່ຜູ້ດຽວໄດ້.

ບາງຄອບຄົວອາໄສຢູ່ໃນເມືອງໂຊເວໂຕ (Soweto) ປະເທດອາຟຣິກາໃຕ້ ມາເປັນເວລາຫຼາຍສິບປີ. ແຕ່ຍ້ອນວ່າຄົນໜຸ່ມສາວໄປຊອກວຽກເຮັດຢູ່ບ່ອນອື່ນທີ່ຫ່າງໄກຈາກເມືອງໂຊເວໂຕ, ເຊິ່ງບາງຄັ້ງຄາວພວກເຂົາກໍ່ຕ້ອງໄດ້ປະບ້ານເກີດເມືອງນອນ ແລະພໍ່ແມ່ຜູ້ແກ່ຂະລາໄວ້ຂ້າງຫຼັງ. ເພື່ອໃຫ້ມີລາຍຮັບພຽງພໍສໍາລັບການລ້ຽງຊີບ, ບັນດາພໍ່ແມ່ຂະລາທີ່ຍັງຢູ່ໃນເມືອງໂຊເວໂຕກໍ່ເອົາຕອນດິນຫວ່າງຂອງຕົນໃຫ້ຄົນມາຈາກເຂດນອກເຂົ້າປູກຫ້ອງພັກຢູ່, ຫ້ອງລະຄອບຄົວ. ປະຈຸບັນນີ້ເມືອງໂຊເວໂຕແມ່ນແອອັດຫຼາຍ ແລະບັນດາເພື່ອນບ້ານໃກ້ຄຽງກໍ່ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ເຈັບໜ້າກັນອີກ. ບັນດາຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບ ເຊັ່ນ: ເປັນໂລກເປົາຫວານ ແລະຄວາມດັນເລືອດສູງ ກໍ່ມັກຈະເກັບບັນຫາທີ່ຕົນມີນັ້ນໄວ້ກັບຕົວເອງ ເພາະວ່າພວກເຂົາບໍ່ກ້າຈະອອກມາຢູ່ຂ້າງນອກທ່າມກາງຜູ້ຄົນທີ່ຕົນເອງບໍ່ຄຸ້ນໜ້າຄຸ້ນຕາ.

ຄວາມທຸກຍາກ ຄວາມໂດດດ່ຽວ ແລະຄວາມຍ້ານ ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າກິນອາຫານບໍ່ໄດ້ດີ ຍ່າງບໍ່ໄດ້ຫຼາຍ ຫຼືບໍ່ໄດ້ຮັບການດູແລທາງດ້ານສຸຂະພາບ. ເມື່ອບຸກຄະລາກອນທາງການແພດທີ່ປະຈຳໃນຄູ່ນີ້ກໍ່ຕ້ອງຖິ້ນລົງໄປຢ່າງຍາມແຕ່ລະເຮືອນກໍ່ພົບເຫັນບັນຫາດັ່ງກ່າວນີ້ ແລະກໍ່ໄດ້ເລີ່ມເຊີນຊວນບັນດາຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ໃຫ້ອອກມາພົບປະໂອ້ລົມນໍາກັນເປັນກຸ່ມ. ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ອອກມາຫາກັນເອງໂດຍບໍ່ມີບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຮ່ວມນໍາ, ພວກເຂົາເຈົ້າອອກໄປຍ່າງນໍາກັນ, ໂອ້ລົມກັນ, ແຕ່ງກິນນໍາກັນ ແລະແບ່ງປັນການສະເຫຼີມສະຫຼອງນໍາກັນ. ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດກໍ່ຍັງນໍາເອົາຢາປິ່ນປົວມາໃຫ້ຜູ້ທີ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້, ແຕ່ກໍ່ພົບວ່າດຽວນີ້ ຄວາມຕ້ອງການຢາປິ່ນປົວນັ້ນໜ້ອຍລົງ, ພວກເຂົາເຈົ້າອອກກໍາລັງກາຍທຸກມື້ ແລະມວນຊົນໃນການດໍາລົງຊີວິດຫຼາຍຂຶ້ນ.



# ຢາສາມາດຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດລົງໄດ້

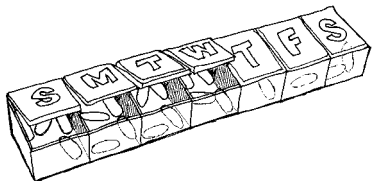
ອາຫານມີປະໂຫຍດ (ມີຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການ) ແລະການອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຄົນເຈັບໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງເກືອບໝົດທຸກຄົນມີສຸຂະພາບດີ. ແຕ່ຄົນເຈັບຈຳນວນໜຶ່ງກໍຍັງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາເພື່ອລົດຄວາມດັນ ແລະຄວບຄຸມລະດັບຄວາມດັນເລືອດຂອງພວກເຂົາ. ຖ້າຄວາມດັນເລືອດຂອງເຈົ້າສູງ ພ້ອມນີ້ເຈົ້າກໍຍັງມີບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆອີກ, ການກິນຢາເປັນປະຈຳທຸກມື້ກໍສາມາດປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າບໍ່ໃຫ້ຕົກຢູ່ໃນພາວະສຸກເສີນໄດ້.



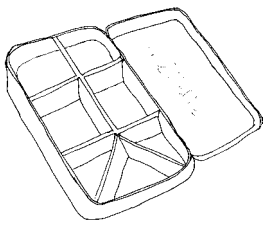
ຢາສຳລັບປິ່ນປົວ ຫຼື ຄວບຄຸມໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງແມ່ນມີຫຼາຍຊະນິດ; ທຸກຊະນິດແມ່ນໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດເມື່ອເຈົ້າກິນພວກມັນທຸກມື້. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຖ້າຫາກເຈົ້າເຊົາກິນຢາເຫຼົ່ານັ້ນ, ໂລກຄວາມດັນເລືອດຂອງເຈົ້າກໍຈະກັບຄືນມາສູງອີກ. ເມື່ອຢາເຫຼົ່ານີ້ຈຳເປັນຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດ (ການມີຊີວິດທີ່ດີ), ບັນດາຄົນເຈັບໂລກເບົາຫວານກໍຈະສາມາດຄຸ້ນເຄີຍກັບການກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ທຸກໆມື້.

ຢາປົວໂລກຄວາມດັນບາງຊະນິດສາມາດພາໃຫ້ເກີດອາການຂ້າງຄຽງທີ່ລົບກວນການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ: ຢູ່ງວເລື້ອຍ, ຖອກທ້ອງ, ອາການບຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຫຼື ໄອ. ແທນທີ່ຈະຢຸດເຊົາກິນຢາດັ່ງກ່າວນັ້ນໄປຊື່ໆ, ໃຫ້ເຈົ້າສອບຖາມນຳບຸກຄະລາກອນທາງການແພດເບິ່ງວ່າ ມີຢາຊະນິດອື່ນອີກບໍ່ທີ່ຖືກກັບເຈົ້າໂດຍບໍ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຍັງ (ຫຼືມີໜ້ອຍກວ່າຢາທີ່ໃຊ້ຢູ່). ແຕ່ຖ້າກິນຢາແລ້ວ, ເຈົ້າເກີດມີຕຸ່ມຜິ່ນແດງ ຫຼື ບວມໃຄ່ໃຫ້ຢຸດຢາດັ່ງກ່າວນັ້ນ ແລະໄປປຶກຫາໝໍຂອງເຈົ້າ.

ຄົນເຈັບບາງຄົນອາດຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາປົວຄວາມດັນຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດເພື່ອຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ກິນຢາຄວາມດັນຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດນັ້ນ, ມັນອາດຈະເປັນການດີທີ່ ໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າກິນຢາແຕ່ລະຊະນິດໃນເວລາຕ່າງກັນຂອງມື້ (ກິນຄົນລະເວລາໃນແຕ່ລະມື້).



ໃຊ້ກັບບັນຈຸຢາກິນສຳລັບ 7 ມື້ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າບໍ່ລືມກິນຢາຂອງແຕ່ລະມື້ໃຫ້ຄົບຖ້ວນ. ເຈົ້າກໍສາມາດເຮັດກັບໃສ່ຢາມາໃຊ້ເອງໄດ້. ເອົາຢາໃສ່ໃນກັບດັ່ງກ່າວນັ້ນທິດລະເທື່ອ.



- ຊະນິດຢາປົວຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ມັກໃຊ້ກັນທົ່ວໄປຫຼາຍທີ່ສຸດ ແມ່ນ:
- **ຢາຂັບຢູ່ງວ (diuretics) (ໜ້າ 29).** ຕົວຢ່າງຢາໃນໝວດນີ້ມີ hydrochlorothiazide ແລະ chlorthalidone. ພວກມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າທຸງວຢູ່ງວເລື້ອຍ. ການໃຊ້ຢາໝວດນີ້ຈະຊ່ວຍລົດປະລິມານນ້ຳໃນຮ່າງກາຍລົງ ແລະເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງ.
  - **ຢາ Calcium channel blockers (ໜ້າ 30).** ຢາໃນໝວດຢານີ້ລວມມີ: amlodipine, nifedipine, diltiazem, ແລະ verapamil. ຢາດັ່ງກ່າວເຫຼົ່ານີ້ຊ່ວຍປ້ອງກັນເສັ້ນເລືອດຕີບ ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງ.
  - **ຢາ ACE inhibitors ແລະ ARBs (ໜ້າ 31).** ຕົວຢ່າງຢາໃນໝວດນີ້ມີ captopril, enalapril, lisinopril, ແລະ losartan. ຢາດັ່ງກ່າວເຫຼົ່ານີ້ຊ່ວຍປ້ອງກັນເສັ້ນເລືອດຕີບ ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ຍັງຊ່ວຍປົກປ້ອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະມັກໃຊ້ກັບຄົນເຈັບໂລກເບົາຫວານ ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ລົດຄວາມດັນເລືອດນຳ.

ປຶ້ມຮ່າງໂກແພດເຫຼັ້ມໃໝ່: ບົດກ່ຽວກັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ  
ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ:

• ຢາ Beta blockers (ໜ້າ 32). ຕົວຢ່າງຢາໃນໝວດຢານີ້ມີ atenolol, metoprolol, bisoprolol, ແລະ carvedilol. ພວກມັນຈະເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈຕີ (ເຕັ້ນ) ຊ້າລົງໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະຫົວໃຈກໍ່ສູບສົດເລືອດດ້ວຍກຳລັງທີ່ອ່ອນລົງ ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງ. ໃນເວລາໃຊ້ beta blockers ເພື່ອປິ່ນປົວໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ ແມ່ນຈະໃຊ້ມັນຮ່ວມກັບຢາຂັບຍຸ່ງ (diuretics) ຫຼື ຢາປົວຄວາມດັນອື່ນໆ.

ມີຢາປິ່ນປົວໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ ຊະນິດອື່ນໆອີກຫຼາຍຢ່າງທີ່ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ພົບເຫັນທົ່ວໄປ.

### ເມື່ອຢາແອັດສະໄພຣິນ (aspirin) ຊ່ວຍໃນການປິ່ນປົວພະຍາດຫົວໃຈ

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຢາ aspirin ແມ່ນເປັນຢາລົດໄຂ້ ຫຼື ຢາແກ້ປວດ, ແລະມັນຍັງຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ເລືອດກ້າມ. ຄົນເຈັບໂລກກ່ຽວກັບຫົວໃຈບາງຢ່າງ ສາມາດກິນຢາ aspirin ຂະໜາດຢາຕ່ຳ ມີລະຄັ້ງເພື່ອຫຼີກລ້ຽງໂລກຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ໂລກຫຼອດເລືອດສະໝອງ (stroke). ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ຢາ aspirin ຂະໜາດຢາຕ່ຳແມ່ນເປັນຢາເມັດຂະໜາດ 75 mg ຫຼື 81 mg. ຖ້າຢາ aspirin ມີແຕ່ຂະໜາດເມັດປົກກະຕິ (300 ຫຼື 325 mg), ເຈົ້າກໍ່ສາມາດໃຊ້ເຄິ່ງກ້ອນ (ຫຼື ໃຊ້ 1/4 ກ້ອນ ຖ້າສາມາດຕັດແບ່ງເປັນ 4 ສ່ວນໄດ້).

ບໍ່ໃຫ້ກິນຢາແອັດສະໄພຣິນ (aspirin), ຖ້າເຈົ້າມີພາວະເລືອດຈາງ, ເລືອດປົນອອກມານຳອາຈິມ, ຫຼື ບາດແຜໃນກະເພາະລຳໄສ້ ຫຼື ມີອາການແພຢາແອັດສະໄພຣິນ.

ຍ້ອນວ່າຢາ aspirin ສາມາດເຮັດໃຫ້ກະເພາະອາຫານລະຄາຍເຄື່ອງ ຖ້າເຈົ້າກິນເປັນເວລາຫຼາຍປີ, ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ສຳລັບຄົນເຈັບອາຍຸ 50 ປີ ຂຶ້ນເມື່ອ ແມ່ນຈະໃຫ້ກິນຢາ aspirin ຂະໜາດຢາຕ່ຳ ແລະ ໃຫ້ກິນຢານີ້ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອເຫັນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າໜ້າຈະມີບັນຫາກ່ຽວກັບຫົວໃຈໄດ້ກໍ່ຕົວຂຶ້ນມາແລ້ວເທົ່ານັ້ນ.

ການກິນຢາ aspirin ຊະນິດໂດຍຢາຕ່ຳ ມີລະຄັ້ງສາມາດຊ່ວຍຄົນເຈັບຜູ້ທີ່:

- ເປັນໂລກຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບຢູ່ແລ້ວ.
- ເປັນໂລກເປົາຫວານ ແລະມີອາຍຸ 40 ປີ ຂຶ້ນໄປ.
- ມີອາການຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຢ່າງໃນບັນຫາສຸຂະພາບຕໍ່ໄປນີ້: ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ສູບຢາ, ໂຄເລັດສະເຕີຣອລ (cholesterol) ສູງ (ເບິ່ງໜ້າ 16), ຫຼື ນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍຫຼາຍເກີນໄປ.

### ອາການເຕືອນ

ໃຫ້ຢຸດການກິນຢາ ຖ້າເຈົ້າສັງເກດເຫັນອາການສະແດງອອກຕໍ່ໄປນີ້:

- ມີເລືອດປົນອອກມານຳອາຈິມ.
- ອາຈິມມີສີດຳເຂັ້ມ.
- ອາການຈິດຊິດ (ເຫຼືອງ) ຫຼື ເມື່ອຍຫຼາຍ (ອ່ອນເພຍ).
- ມີຜິ່ນແດງ, ມີອາການໃຄ່ບວມຕາມໃບໜ້າ ຫຼື ຮ່າງກາຍ, ຫຼື ມີອາການຫາຍໃຈຍາກ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາການແພຢາ aspirin.

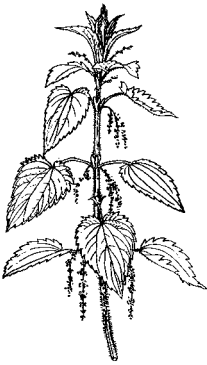
ຖ້າເຈົ້າຫາກມີອາການອັນໃດອັນໜຶ່ງໃນບັນດາອາການເຕືອນເຫຼົ່ານີ້, ເຈົ້າຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ໄປກວດເລືອດ ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າມີບັນຫາສຸຂະພາບຢ່າງອື່ນອີກບໍ່ທີ່ຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວ.



ຖ້າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຫາຢາ aspirin ຊະນິດເມັດຂະໜາດຢາຕ່ຳມາໃຊ້ໄດ້, ກໍ່ໃຫ້ເອົາຢາ aspirin ທີ່ມີຂະໜາດຢາ 300 mg ຫຼື 325 mg ນັ້ນມາຕັດແບ່ງເຄິ່ງ ຫຼື ແບ່ງເປັນ 4 ສ່ວນເທົ່ານັ້ນ. ໃຫ້ກິນມີລະສ່ວນທຸກມື້.

# ພືດໄມ້ສະໝູນໄພບາງຊະນິດອາດຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດໄດ້

ພືດໄມ້ສະໝູນໄພທີ່ມີໃນຂົງເຂດທີ່ເຈົ້າອາໄສ ອາດສາມາດນຳມາໃຊ້ເປັນຢາລົດຄວາມດັນເລືອດໄດ້. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ໃບຕຳແຍ (stinging nettle (*urtica dioica*)), ຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຍຽວຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຊ່ວຍລົດປະລິມານຂອງແຫຼວໃນຮ່າງກາຍລົງ, ເຊິ່ງນີ້ກໍ່ເປັນວິທີທາງອັນໜຶ່ງໃນການລົດຄວາມດັນເລືອດ. ຕົ້ນສົ້ມພໍດີ (*hibiscus sabdariffa*) ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດໄດ້, ແລະມັນກໍ່ມີຢູ່ໃນຫຼາຍໆເຂດ. ໝາກ ແລະ ດອກຂອງຕົ້ນຮໍທອນເບີຣີສ (hawthorn berries (*crataegus*)) ອາດຈະສາມາດຊ່ວຍລົດ cholesterol ແລະ ລົດຄວາມດັນເລືອດລົງ ໂດຍທີ່ມັນຊ່ວຍໃຫ້ເລືອດໝູນວຽນໃນຮ່າງກາຍໄດ້ດີຂຶ້ນ. ແຕ່ວ່າ, ບໍ່ຄວນໃຊ້ຕົ້ນ hawthorn ກັບແມ່ຍິງຖືພາ. ການນຳໃຊ້ຜັກກະທຽມ ແລະ ຂີ້ໝັນ (turmeric) ເປັນສ່ວນປະສົມໃນອາຫານທີ່ເຈົ້າກິນ ກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

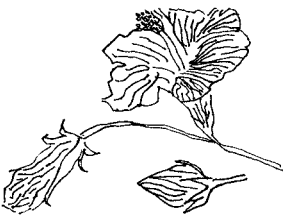


ໃບຕຳແຍມີທາດແຄນຊຽມ (calcium), ວິຕາມິນເຄ (K), ອາຊິດໂຟລິກ (folic acid), ແລະສານອາຫານສຳຄັນອື່ນໆ, ແລະອາດຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດໄດ້. ປອດໄພສຳລັບໃຊ້ກັບແມ່ຍິງຖືພາ. ແຕ່ໃນເວລາເກັບເອົາພວກມັນນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ປ້ອງກັນມືຂອງເຈົ້າໃຫ້ດີ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນເຈົ້າຈະມີອາການຄັນຄາຍ!

ພືດສະໝູນໄພເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມັກເອົາມາຕົ້ມດື່ມກິນຄືກັບນໍ້າຊາ ຫຼື ເອົາມາສະກັດເປັນຢາປົວພະຍາດ. ໃຫ້ສອບຖາມນຳໝໍຕຳແຍ, ໝໍຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ແມ່ຍິງຊະລາໃນຊຸມຊົນເບິ່ງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຮູ້ຈັກພືດໄມ້ທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ພືດໄມ້ທີ່ເປັນຢາສະໝູນໄພອື່ນໃດແດ່, ຫາ ຫຼື ຊື້ໄດ້ຢູ່ໃນລາຄາຖືກ, ວິທີການໃນການປຸງແຕ່ງເປັນຢາ ແລະ ວິທີການນຳໃຊ້ຢ່າງປອດໄພໂດຍບໍ່ມີອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ຄືກັນກັບການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດອື່ນໆ ໃນເວລາໃຊ້ພືດໄມ້ຢາສະໝູນໄພນັ້ນກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ. ໃຫ້ຊອກຮູ້ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບພືດຢາສະໝູນໄພນັ້ນວ່າ ປະລິມານທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການກິນຢາມັນແມ່ນຫຼາຍພຽງໃດຈຶ່ງພໍດີ, ມັນມີປະຕິກິລິຍາກັບພືດໄມ້ ຫຼື ຢາປົວພະຍາດຊະນິດອື່ນໆບໍ່ທີ່ເຈົ້າອາດຈະກິນ, ແລະຊອກຮູ້ວ່າມັນປອດໄພບໍ່ສຳລັບໃຊ້ໃນລະຍະຖືພາ. ພືດໄມ້ສະໝູນໄພບາງຊະນິດທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວໂລກອື່ນ ຫຼື ອາການອື່ນອາດຈະພາໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ໃຫ້ຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບ ພືດໄມ້ສະໝູນໄພ ທີ່ເຈົ້າກິນຢູ່ນັ້ນເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າ ມັນອາດກຳລັງເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດເຈົ້າສູງຂຶ້ນຫຼືບໍ່.

ສຳລັບຄົນທີ່ເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງເກືອບໝົດທຸກຄົນ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາສະໝູນໄພ ຫຼື ຢາສະໄໝໃໝ່ກໍ່ຈະບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງໄດ້ຫຼາຍ ຖ້າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ພຽງພໍ. ອາຫານມີປະໂຫຍດ, ນໍ້າສະອາດ, ຄວາມປອດໄພຂັ້ນພື້ນຖານ, ແລະວິຖີການດຳລົງຊີວິດທີ່ດີ ສິ່ງທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສຳຄັນທີ່ສຸດ.



ມີການນຳໃຊ້ຕົ້ນສົ້ມພໍດີ (*hibiscus*) ເພື່ອປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງຢ່າງກວ້າງຂວາງໃນທົ່ວໂລກ. ນອກຈາກຊີ້ສົ້ມພໍດີແລ້ວ ພືດໄມ້ດອກສີແດງນີ້ກໍ່ຍັງມີຊື່ທີ່ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນທົ່ວໄປຄື: ຕົ້ນກະຈຽບ (*roselle, rosella,...*). ກະກຽມເຮັດນຳກະຈຽບ (ສົ້ມພໍດີ) ດື່ມ ໂດຍການເອົາດອກສົ້ມພໍດີແຫ້ງລົງແຊ່ໄວ້ໃນຈອກນຳຮ່ອນປະມານ 5 ຫຼື 6 ນາທີ ແລ້ວຈຶ່ງເອົາມາດື່ມ. ໃຫ້ດື່ມນຳສົ້ມພໍດີນີ້ ເທື່ອລະໜຶ່ງຈອກແກ້ວ ດື່ມເວລາມື້ນອຸ່ນ ຫຼື ເຢັນກໍ່ໄດ້, ກິນທຸກມື້ໆລະ 3 ຄັ້ງ, ເປັນເວລາ 5 ຫຼື 6 ອາທິດ. ຕົ້ມຕໍ່ໄປເປັນເວລາຫຼາຍກວ່ານັ້ນກໍ່ບໍ່ມີອັນຕະລາຍຫຍັງ. ການດື່ມນຳສົ້ມພໍດີໂດຍບໍ່ໃສ່ນໍ້າຕານ ຫຼື ໃສ່ນໍ້າຕານໜ້ອຍໜຶ່ງແມ່ນດີທີ່ສຸດ, ເພາະວ່ານຳຕານເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈເກີດບັນຫາ, ໂລກເປົາຫວານ, ແລະເຮັດໃຫ້ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆທີ່ເປັນຢູ່ນັ້ນຊຸດໂຊມລົງ.

# ຄໍເລັດສະເຕີຣອນລ໌ (cholesterol) ແລະຫົວໃຈຂອງເຈົ້າ

ຄໍເລັດສະເຕີຣອນລ໌ (cholesterol) ເປັນໄຂມັນຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການໃນການເຮັດວຽກປະຈຳວັນ. ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຜະລິດ cholesterol ຈຳນວນໜຶ່ງຂຶ້ນມາ ແລະໄດ້ຮັບເຂົ້າມາຈາກອາຫານທີ່ເຈົ້າກິນ. ແຕ່ຖ້າວ່າ ມີໄຂມັນ cholesterol ຫຼາຍເກີນໄປມັນກໍ່ຈະໄປສະສົມຕາມເສັ້ນເລືອດແດງ, ເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ເກີດຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຫົວໃຈວາຍ, ແລະເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ ຫຼື ແຕກ (stroke). ໄຂມັນ cholesterol ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາດັ່ງກ່າວເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ດ້ວຍການປົດກັ້ນການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ, ພາໃຫ້ເລືອດຈັບຕົວກັນເປັນກ້ອນ ແລະໃຄ່ບວມຂຶ້ນ ເຊິ່ງເປັນອັນຕະລາຍ.

Cholesterol ແມ່ນວັດແທກໄດ້ດ້ວຍການກວດເລືອດ. Cholesterol ມີ 2 ຊະນິດຫຼັກ ຄື:

- LDL cholesterol ຫຼື cholesterol “ບໍ່ດີ” (ຕໍ່ສຸຂະພາບ). ເມື່ອຄົນເຈັບໄດ້ຮັບແຈ້ງມະຕິວ່າພວກເຂົາເຈົ້າມີລະດັບ cholesterol ໃນເລືອດສູງ, ນີ້ໝາຍເຖິງລະດັບ LDL cholesterol ໃນເລືອດສູງເກີນໄປ.
- HDL cholesterol ຫຼື cholesterol “ດີ” (ຕໍ່ສຸຂະພາບ). HDL cholesterol ປົກປ້ອງເຈົ້າຈາກໂລກຫົວໃຈ, ຫົວໃຈວາຍ, ແລະໂລກເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ (ຫຼື ແຕກ) ໂດຍການກຳຈັດ LDL cholesterol ຫຼື cholesterol “ບໍ່ດີ” ນັ້ນອອກຈາກເລືອດຂອງເຈົ້າ.

ມີປັດໄຈຫຼາຍຢ່າງສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ລະດັບ cholesterol ໃນເລືອດ. ຕົວຢ່າງ, LDL cholesterol ຫຼື cholesterol “ບໍ່ດີ” ມີລະດັບສູງຂຶ້ນເມື່ອຄົນເຮົາອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ. LDL cholesterol ໃນເລືອດສູງນີ້ກໍ່ອາດຈະເປັນນຳກຳມະພັນທີ່ຖ່າຍທອດຈາກຄົນຮຸ່ນໜຶ່ງສູ່ຄົນອີກຮຸ່ນໜຶ່ງ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ເຈົ້າສາມາດລົດລະດັບ LDL cholesterol ຫຼື ຄໍເລັດສະເຕີຣອນຊະນິດບໍ່ດີນີ້ ໄດ້ດ້ວຍການ:

- ຈຳກັດປະລິມານ ແລະປະເພດໄຂມັນທີ່ເຈົ້າກິນໃຫ້ໜ້ອຍລົງ. ປຸງນວີທິການປຸງແຕ່ງອາຫານປະເພດຊື່ນ ແລະ ຜັກຕ່າງໆ ຈາກການຂົ້ວ ຫຼື ທອດມາເປັນການດີ, ບັ້ງ ຫຼືອີບແທນ.
- ການກິນໝາກໄມ້, ຜັກ, ພືດຕະກູນຖົ່ວ, ແລະ ເມັດທັນຍາພືດຊະນິດຕ່າງໆໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍລົດໄຂມັນຄໍເລັດສະເຕີຣອນໄດ້ ເພາະວ່າອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີເສັ້ນໄຍອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາສາມາດນຳມາໃຊ້ລົດໄຂມັນຄໍເລັດສະເຕີຣອນຊະນິດບໍ່ດີໄດ້.
- ການລົດນ້ຳໜັກຊ່ວຍປັບລະດັບ cholesterol ໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ພໍດີໄດ້. ການມີນ້ຳໜັກຫຼາຍ ຫຼື ຕຸ້ຍຫຼາຍບໍ່ຊ່ວຍລົດ cholesterol ລົງໄດ້.
- ການອອກກຳລັງກາຍອາດຊ່ວຍປັບລະດັບ cholesterol ໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ພໍດີໄດ້. ການນັ່ງຫຼາຍບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້.



ຍ້ອນວ່າ cholesterol ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ການກວດເລືອດເພື່ອວັດແທກລະດັບ cholesterol (ແຜ່ນກວດໄຂມັນ (lipid panel)) ເຊິ່ງເປັນວິທີທາງດຽວທີ່ຈະຮູ້ໄດ້ວ່າເຈົ້າມີບັນຫາຄໍເລັດສະເຕີຣອນລ໌ ສູງຫຼືບໍ່. ການມີ cholesterol ໃນເລືອດສູງອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບໂລກເບົາຫວານມີບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຂຶ້ນອີກ.

## ລະດັບ cholesterol ໃນເລືອດສູງ ແລະວິທີການປົນປົງ

ລະດັບ cholesterol ໃນເລືອດສູງ ແມ່ນຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍຂຶ້ນ ເມື່ອມັນເກີດຮ່ວມກັບບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບຫົວໃຈ, ເຊັ່ນ: ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ມີຄວາມຕຶງຄຽດຫຼາຍໄພດ, ຫຼື ເປັນໂລກເບົາຫວານ. ເຈົ້າກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ບັນຫາສຸຂະພາບເຫຼົ່ານີ້ດີຂຶ້ນໄດ້ດ້ວຍ ການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 9). ແຕ່ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ປຸງແຕ່ງສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ, ລະດັບ cholesterol ຂອງເຈົ້າກໍ່ຍັງສູງຢູ່, ເຈົ້າອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຢາລົດໄຂມັນ cholesterol ຢາໃນໝວດ (ຫຼື ກຸ່ມ) statins ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍບໍ່ຜະລິດ cholesterol ອອກມາຕື່ມອີກ ແລະພ້ອມນີ້ພວກມັນກໍ່ເຮັດໜ້າທີ່ກຳຈັດ LDL cholesterol ຫຼື cholesterol ຊະນິດບໍ່ດີອອກຈາກເລືອດ. ຢາລົດໄຂມັນ cholesterol ໃນໝວດຢາ statin ທີ່ໃຊ້ກັນທົ່ວໄປແມ່ນຢາ simvastatin (ເບິ່ງໜ້າ 34).



ຢາໃນໝວດຢາ statins ກໍ່ຍັງໃຊ້ກັບຄົນເຈັບໂລກເບົາຫວານ ແລະຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ໂລກເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ (ຫຼືເສັ້ນເລືອດສະໝອງແຕກ (stroke)). ສໍາລັບການໃຊ້ກັບຄົນເຈັບທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງກ່າວນັ້ນ, ຢາ ໃນໝວດ statins ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຄົນເຈັບເກີດມີອາການສຸກເສີນທາງຫົວໃຈ.

ເຈົ້າບໍ່ຄວນກິນຢາໃນໝວດ statins ຖ້າເຈົ້າຖືພາ ຫຼື ຄິດວ່າຈະຖືພາໃນເວລາອີກບໍ່ດົນ ເພາະຢາໃນໝວດ statins ນີ້ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ.

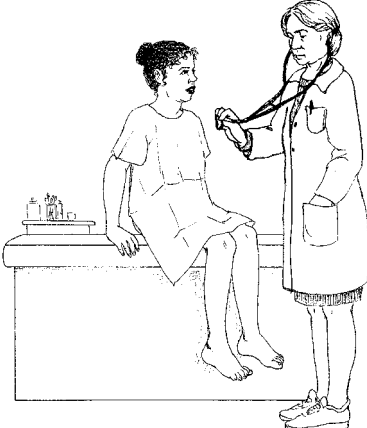
## ບັນຫາອື່ນໆກ່ຽວກັບຫົວໃຈ

### ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຜິດປົກກະຕິ (arrhythmia)

ຄົນເຮົາເກືອບໝົດທຸກຄົນສາມາດຮູ້ສຶກໄດ້ເຖິງການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈທີ່ໄວຫຼາຍ, ຫົວໃຈ “ເຕັ້ນລົວຕົກຕັກຕັກ” ໃນເອິກຂອງຕົນເອງ, ຫຼື ຕື່ນຕົກໃຈ ແລະຄິດວ່າຫົວໃຈຂອງພວກເຂົາເຈົ້າເຕັ້ນໄວຫຼາຍຈົນ “ຂ້າມບາດເຕັ້ນໄປ”. ການປ່ຽນແປງຂອງບາດເຕັ້ນຫົວໃຈໃນນີ້ເອີ້ນວ່າ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຜິດປົກກະຕິ ຫຼື arrhythmia. ການປ່ຽນແປງຂອງບາດເຕັ້ນຫົວໃຈແມ່ນເປັນເລື່ອງທໍາມະດາ, ໂດຍສະເພາະ ເມື່ອຄົນເຮົາອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ແລະຕາມທໍາມະດາແລ້ວ ການປ່ຽນແປງບາດເຕັ້ນຫົວໃຈດັ່ງກ່າວນັ້ນກໍ່ບໍ່ມີອັນຕະລາຍຫຍັງ. ແຕ່ພາວະຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຜິດປົກກະຕິບາງຢ່າງເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍຫຼາຍ ແມ່ນອັນຕະລາຍ ແລະຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວ.

ຖ້າການເຕັ້ນຫົວໃຈໄວຜິດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍຫຼາຍເກີນໄປ, ພວກມັນອາດມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບຫົວໃຈຂອງເຈົ້າທີ່ຈະພາໃຫ້ມີອາການຜິດປົກກະຕິທາງສຸຂະພາບອື່ນໆສະແດງອອກ. ໃຫ້ໄປພົບແພດຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກໄດ້ເຖິງການເຕັ້ນຫົວໃຈສັ່ນ (ຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ຫົວໃຈ “ເຕັ້ນລົວຕົກຕັກຕັກ” ໃນເອິກ ຫຼື ໃນຄໍ), ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຈົນຂ້າມຈັງຫວະ, ຫຼື ຖ້າການເຕັ້ນຫົວໃຈທີ່ຜິດປົກກະຕິດັ່ງກ່າວນີ້ເກີດຮ່ວມກັບອາການໃດໜຶ່ງໃນຕໍ່ໄປນີ້:

- ບາດເຕັ້ນຫົວໃຈໄວ ຫຼື ຫົວໃຈຕີແຮງ
- ເມື່ອຍອ່ອນເພຍ
- ວິນວຽນຫົວ, ຮູ້ສຶກວິນຫົວຄ້າຍຈະເປັນລົມ
- ເປັນລົມ ຫຼື ໃກ້ຈະເປັນລົມ
- ຫາຍໃຈຍາກ
- ເຈັບເອິກ



ເຄື່ອງດື່ມບາງຢ່າງ, ຢາປົວພະຍາດບາງຊະນິດ, ຫຼື ຢາເສບຕິດສາມາດພາໃຫ້ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຜິດປົກກະຕິ ຫຼືເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນຜິດປົກກະຕິຢູ່ແລ້ວນັ້ນເປັນໜັກຕື່ມອີກ, ເຄື່ອງດື່ມແລະຢາດັ່ງກ່າວນັ້ນລວມມີ:

- ສານຄາເຟອິນ (caffeine), ເຊິ່ງມີໃນກາເຟ, ຊາບາງຊະນິດ, ແລະເຄື່ອງດື່ມຊະນິດຂວດ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມຊະນິດກະປ່ອງບາງຊະນິດ
- ສານນິໂກຕິນ (nicotine), ເຊິ່ງມີໃນຢາສູບ ແລະຜະລິດຕະພັນຈາກຢາສູບຊະນິດຕ່າງໆ
- ເຫຼົ້າ (ແອລກໍຮ໌ (alcohol))
- ຢາຕີຫວັດ ແລະຢາຕີໄອ
- ຢາປິ່ນປົວຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຜິດປົກກະຕິ (anti-arrhythmias). ເຖິງວ່າຈະບໍ່ຄ່ອຍເກີດມີກໍ່ຕາມ, ແຕ່ບາງຄັ້ງຢາຊະນິດດຽວກັນກັບທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຜິດປົກກະຕິນັ້ນ ສາມາດພາໃຫ້ເກີດພາວະຫົວໃຈເຕັ້ນຜິດປົກກະຕິໄດ້! ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຄວນເອົາໃຈໃສ່ຕິດຕາມຄົນເຈັບທີ່ກິນຢາດັ່ງກ່າວນີ້ຢ່າງໃກ້ຊິດ.
- ຢາເສບຕິດຊະນິດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໂຄເຄນ, ກັນຊາ ແລະ ຢາມ້າ (ຢາບ້າ).

ຖ້າເຈົ້າກຳລັງຮັບການປິ່ນປົວອາການຫົວໃຈເຕັ້ນຜິດປົກກະຕິຢູ່ ແລະເຈົ້າໄດ້ດື່ມເຄື່ອງດື່ມ  
ຫຼືໃຊ້ຜະລິດຕະພັນ, ຫຼືສານໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມານີ້, ແມ່ນໃຫ້ບອກບຸກຄະລາກອນທາງການແພດທີ່ປິ່ນປົວເຈົ້າ  
ໃຫ້ຮັບຊາບ. ເພາະວ່າ ພວກມັນອາດພາໃຫ້ເກີດບັນຫາ, ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຜິດປົກກະຕິ  
(arrhythmia) ອອກລິດ ຫຼື ໃຫ້ຜົນໃນທາງກົງກັນຂ້າມ.

### ເຈັບໜ້າເອິກ (angina)

Angina ແມ່ນຊື່ຂອງອາການເຈັບ ຫຼື ແໜ້ນໜ້າເອິກ. ອາການເຈັບໜ້າເອິກ (angina) ອາດເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່  
ເຈົ້າອອກກຳລັງກາຍ ຫຼືໃຊ້ແຮງງານຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ມີອາລົມຈິດປ່ຽນແປງຫຼາຍເກີນໄປ, ແລະມັນກໍ່ຈະເຊົາໄປ  
ມື້ອເຈົ້າຜ່ອນຄາຍ ຫຼື ພັກຜ່ອນ. ອາການເຈັບໜ້າເອິກດັ່ງກ່າວນັ້ນແມ່ນເກີດມາຈາກການຕົບຫຼືຕັນຂອງເສັ້ນເລື  
ອດທີ່ນຳເລືອດກັບສູ່ຫົວໃຈ.

ອາການເຈັບໜ້າເອິກ (angina) ອາດຮູ້ສຶກຄືກັບຖືກກົດທັບ ຫຼື ບົບແໜ້ນຕາມໜ້າເອິກ ຫຼື ບ່າໄຫຼ່, ແຂນ,  
ຄໍ, ຄາງກະໂຕ, ຫຼື ຫຼັງ. ບາງຄັ້ງ ອາການ angina ອາດມີຄວາມຮູ້ສຶກຄືກັນກັບອາການປວດແໜ້ນທອງຄືອາ  
ຫານບໍ່ຍ່ອຍ. ອາການເຈັບແໜ້ນໜ້າເອິກນີ້ອາດຈະເປັນໜັກຂຶ້ນ ຫຼື ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກຫາຍໃຈຍາກເວລາຍ່າງ,  
ໂດຍສະເພາະຍ່າງຂຶ້ນຄ່ອຍ.

ບໍ່ແມ່ນການເຈັບໜ້າເອິກທຸກຢ່າງຈະແມ່ນອາການສະແດງອອກຂອງພະຍາດຫົວໃຈ. ມັນອາດເປັນບັນຫາ  
ສຸຂະພາບທີ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງກໍ່ເປັນໄດ້, ເຊັ່ນ: ພາວະກົດໄຫຼຍ້ອນ ຫຼື ອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ. ໃຫ້ກິນຢາລົດກົດລອງເບິ່ງ, ຖ້າ  
ຢາລົດກົດຊ່ວຍໃຫ້ອາການເຈັບເອິກຫາຍໄປກໍ່ໜ້າຈະເປັນໄປໄດ້ວ່າອາການເຈັບນັ້ນເກີດຈາກບັນຫາໃນຜຶ້ງທ້  
ອງ (ເບິ່ງໃນບົດ ເຈັບທ້ອງ, ພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ພະຍາດແມ່ກາຝາກ, ໜ້າ 12).

### ເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ອາການເຈັບເອິກ



ອາການເຈັບເອິກອາດສາມາດເປັນອາການສະແດງອອກຂອງໂລກຫົວໃຈວາ  
ຍກໍ່ອາດເປັນໄດ້ (ເບິ່ງເນື້ອໃນໆຂອບສີ່ແຈ, ໜ້າທີ 19), ເຖິງແມ່ນວ່າ ບໍ່ແມ່ນ  
ໂລກຫົວໃຈວາຍທຸກຄັ້ງສະເໝີໄປທີ່ພາໃຫ້ເຈັບເອິກ. ອາການເຈັບເອິກຍັງສາ  
ມາດເປັນອາການສະແດງອອກຂອງໂລກພະຍາດຮ້າຍແຮງຢ່າງອື່ນ ລວມທັງ  
ປອດຊຶມເຊື້ອ, ເສັ້ນເລືອດປອດອຸດຕັນ, ຫຼືເສັ້ນເລືອດແດງຫຼັກເກີດການສຶກຂ  
າດ.

ຍ້ອນວ່າອາການເຈັບເອິກອາດສາມາດເປັນອາການສະແດງອອກຢ່າງໜຶ່ງ  
ຂອງໂລກຫົວໃຈ, ການກວດໂລກຫົວໃຈຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າອາກ  
ານທີ່ເປັນຢູ່ນັ້ນຢູ່ໃນຂັ້ນສຸກເສີນ (ຮ້າຍແຮງ) ຫຼາຍພຽງໃດ. ການກວດໂລກຫົວ  
ໃຈແມ່ນກວດໄດ້ຢູ່ຕາມຄຼີນິກສຸຂະພາບ ເຊິ່ງລວມມີການກວດເລືອດ, ກວດ x-rays ຜຶ້ງເອິກ, ຫຼື ກວດ EKG  
(ກວດຄື້ນໄຟຟ້າຫົວໃຈ). ໃນການກວດ EKG, ແມ່ນຈະມີສາຍໄຟຕິດແປະຕາມໜ້າເອິກຂອງເຈົ້າເພື່ອວັດແທກ  
ບິ່ງວ່າຫົວໃຈຂອງເຈົ້າເຮັດວຽກໄດ້ດີພຽງໃດ. ເຊິ່ງບັນດາການກວດທີ່ກ່າວມານີ້ ບໍ່ມີການກວດອັນໃດທີ່ເຈັບປວດ.  
ການປິ່ນປົວອາການເຈັບເອິກອາດມີທັງການປັບປ່ຽນໃນການກິນອາຫານ, ການໃຊ້ຢາປິ່ນປົວ, ຫຼື ການຜ່າຕັດ.

ຖ້າບາງຄັ້ງຄາວເຈົ້າເກີດມີອາການເຈັບໜ້າເອິກ ແລະຮັບຮູ້ແລ້ວວ່າມັນບໍ່ແມ່ນອາການຮຸນແຮງ ຫຼືສຸກເສີນ,  
ໃນແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ມີອາການເຈັບເອິກນັ້ນແມ່ນໃຫ້ເຈົ້າຈົດບັນທຶກໄວ້. ໃຫ້ເອົາເຈ້ຍທີ່ເຈົ້າໄດ້ບັນທຶກໄວ້ນັ້ນໃຫ້ບຸກຄະ  
ລາກອນທາງການແພດ ຫຼືທ່ານໝໍຂອງເຈົ້າເບິ່ງ. ຖ້າເຈົ້າກິນຢາປົວໂລກຫົວໃຈຢູ່ແລ້ວ, ຂໍ້ມູນທີ່ເຈົ້າຈົດບັນທຶກມ  
ານີ້ກໍ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດໄດ້ຮູ້ວ່າຢາທີ່ໃຊ້ນັ້ນໄດ້ຜົນດີພຽງໃດ.

ເຈ້ຍບັນທຶກຂອງເຈົ້າແມ່ນໃຫ້ມີຂໍ້ມູນຕໍ່ໄປນີ້:

- ວັນທີ ແລະ ຈຳນວນຄັ້ງທີ່ເຈົ້າຮູ້ສຶກເຈັບເອິກໃນມື້ນັ້ນ.
- ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ອນໜ້າຈະມີອາການເຈັບເອິກ, ເຊັ່ນ: ການອອກກຳລັງກາຍ, ມີອາລົມຮຸນແຮງ, ກິນອາຫານຫຼາຍ, ອອກໄປຂ້າງນອກທີ່ມີອາກາດໜາວ.
- ບັນທຶກລັກສະນະຂອງອາການເຈັບເອິກ: ອາການເຈັບຄ່ອຍໆ, ເຈັບຂ້ອນຂ້າງແຮງ, ຫຼື ເຈັບຮຸນແຮງບໍ່.
- ອາການເຈັບໆດິນປານໃດ ແລະການພັກຜ່ອນຊ່ວຍໃຫ້ອາການເຈັບນັ້ນທຸເລົາລົງ ຫຼື ເຊົາບໍ່.

ການປັບປຸງໃນເລື່ອງອາຫານການກິນ ແລະວິຖີການດຳລົງຊີວິດທີ່ຄືກັນກັບຂອງຄົນເຈັບໂລກຫົວໃຈນັ້ນກໍ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຄົນເຈັບທີ່ມີອາການເຈັບເອິກເຊັ່ນກັນ: ເຊົາສູບຢາ, ຫຼືກລັງການກິນອາຫານປະເພດຈີນຫຼືມັນຫຼາຍ, ຕົ້ມເຫຼົ້າໃຫ້ໜ້ອຍລົງ ຫຼື ບໍ່ຕົ້ມເຫຼົ້າເລີຍໄດ້ຍິ່ງດີ, ແລະໃຫ້ລົດຄວາມຕຶງຄຽດລົງ. ການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນມີປະໂຫຍດ, ແຕ່ຖ້າເຈົ້າມີອາການເຈັບໜ້າເອິກໃນເວລາອອກກຳລັງກາຍ, ແມ່ນໃຫ້ໄປປຶກສານຳບຸກຄະລາກອນທາງການແພດວ່າການອອກກຳລັງກາຍແບບໃດ ແລະອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍປານໃດທີ່ຖືວ່າປອດໄພສຳລັບເຈົ້າ. ບັນດາຢາສຳລັບໃຊ້ປຸ້ນປົວອາການເຈັບເອິກລວມມີ: ຢາ calcium channel blocker, beta blockers, aspirin, ແລະ ຢາໃນກຸ່ມ nitrates.

**ໂລກຫົວໃຈວາຍແມ່ນອາການສຸກເສີນ!**

ໂລກຫົວໃຈວາຍເປັນໄດ້ທັງຍິງແລະຊາຍ. ຖ້າວ່າກະແສການໝູນວຽນເລືອດເຂົ້າສູ່ຫົວໃຈເກີດມີການອຸດັດນເປັນເວລາດົນສົມຄວນ, ກ້າມຊີ້ນຫົວໃຈບາງສ່ວນກໍ່ຈະເລີ່ມຕາຍ.

**ອາການ**

ໃນເອິກມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມກົດດັນ, ບິບໜ້າເອິກ, ແໜ້ນເອິກ, ຮ້ອນເອິກ, ເຈັບເອິກ ຫຼືຮູ້ສຶກເຈັບເຕັມໝົດເອິກ

- ອາການເຈັບອາດຈະແຜ່ອອກໄປທາກ້ານຄໍ, ບ່າໄໝ້, ແຂນ, ແຂ້ວ, ຫຼື ຄາງກະໄຕ
- ອາການເຈັບເອິກມີຕາມປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນຄ່ອຍພັດທະນາຂຶ້ນ, ແຕ່ບາງຄັ້ງມັນກໍ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະຮຸນແຮງ
- ຫາຍໃຈຍາກ
- ມີເຫືອອອກ
- ບຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ
- ຮູ້ສຶກວິນຫົວຄ້າຍຈະເປັນລົມ

ການເຈັບເອິກແມ່ນອາການສະແດງອອກທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດຂອງໂລກຫົວໃຈວາຍໃນຄົນເຈັບທັງຍິງ ແລະຊາຍ, ແຕ່ຄົນເຈັບເພດຍິງມັກບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບເອິກ. ແຕ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າຫາຍໃຈຍາກ, ເມື່ອຍ, ບຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ, ຮາກ, ຫຼືເຈັບຫຼັງ ຫຼືເຈັບຄາງກະໄຕ.

ຖ້າເຈົ້າສົງໄສວ່າໃຜຜູ້ໜຶ່ງກໍາຈະເປັນຫົວໃຈວາຍ, ເອົາຢາ aspirin 1 ເມັດ (ຂະໜາດ 300 mg ຫາ 325 mg) ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນທັນທີ. ເມື່ອເອົາຢາໃຫ້ຄົນເຈັບແລ້ວກໍ່ບອກໃຫ້ລາວຫຍໍ້ໃຫ້ມຸ່ນເສຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງກິນລົງພ້ອມກັບນໍ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ເຈົ້າຈະບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຄົນເຈັບນັ້ນເປັນໂລກຫົວໃຈວາຍແທ້ຫຼືບໍ່, ຢາ aspirin ກໍ່ຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຫຍັງຕໍ່ຄົນເຈັບ. ຖ້າເຈົ້າມີ, ກໍ່ໃຫ້ເອົາຢາ nitroglycerin ໃຫ້ຄົນເຈັບ ໂດຍໃຫ້ອີມຢາແລະປ່ອຍໃຫ້ມັນລະລາຍຢູ່ກອງລິ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 35).



### ພະຍາດເສັ້ນເລືອດສະໝອງ (stroke) ແມ່ນອາການສຸກເສີນ!

ເມື່ອກະແສເລືອດທີ່ໄຫຼຜ່ານອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຖືກອຸດຕັນ ກັບຄືນສູ່ຫົວໃຈບໍ່ໄດ້, ມັນເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຫົວໃຈເຈັບປວດ ແລະສາມາດພາໃຫ້ເກີດຫົວໃຈວາຍໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 19). ເມື່ອກະແສເລືອດຖືກອຸດຕັນເຮັດໃຫ້ເລືອດໄປລ້ຽງສະໝອງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງແຕກ, ສະພາວະນີ້ເອີ້ນວ່າ stroke ຫຼື ພະຍາດເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕິບ ຫຼື ແຕກ. ເມື່ອເກີດ stroke, ເລືອດກໍ່ບໍ່ສາມາດນຳສານອາຫານ ແລະ ອົກຊີເຊັນໄປຫຼໍ່ລ້ຽງສະໝອງໄດ້ ສິ່ງຜົນໃຫ້ສະໝອງບາງສ່ວນທີ່ຂາດການຫຼໍ່ລ້ຽງນັ້ນຢຸດເຮັດວຽກ.

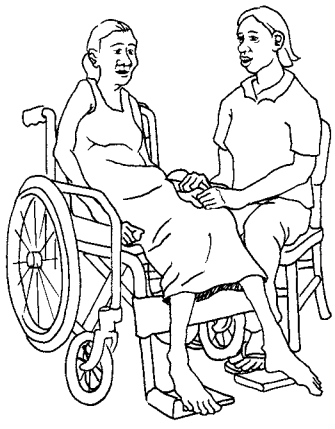
#### ອາການ

- ໜ້າບັງວນໄປດ້ານໃດດ້ານໜຶ່ງ. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບຍິ້ມ, ແລະສັງເກດເບິ່ງວ່າໃບໜ້າຂ້າງໃດໜຶ່ງບັງວນ ຫຼື ບໍ່. ໃບໜ້າຂ້າງໜຶ່ງອາດມີອາການມືນຊາ, ແລະຮອຍຍິ້ມທີ່ເຫັນເທິງໃບໜ້າຄົນເຈັບກໍ່ບໍ່ສົມດຸນ ຫຼື ບໍ່ພຽງກັນ.
- ແຂນອ່ອນເພຍ (ບໍ່ມີແຮງ). ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບຍົກແຂນທັງສອງຂ້າງຂຶ້ນ. ກວດເບິ່ງວ່າແຂນຂອງຄົນເຈັບຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງບໍ່ມີແຮງ ຫຼື ມີອາການມືນຊາບໍ່? ຖ້າແຂນຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງຫຍ່ອນຫ້ອຍລົງ ນັ້ນແມ່ນອາການສະແດງອອກຂອງແຂນອ່ອນແຮງເນື່ອງຈາກ stroke.
- ມີຄວາມຍາກລຳບາກໃນການເວົ້າຈາ. ຄົນເຈັບ stroke ອາດຈະເວົ້າບໍ່ເປັນຕ້ອຍເປັນຄຳຈະແຈ້ງ (ຫຼືເວົ້າແບບສຽງລົວຕິດກັນໄປ) ຫຼື ມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍໃນການເວົ້າຈາ. ເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າຄົນເຈັບມີບັນຫາດັ່ງກ່າວນີ້ບໍ່, ແມ່ນບອກໃຫ້ຄົນເຈັບເວົ້າຄືນປະໂຫຍກງ່າຍໆລອງເບິ່ງ.



ຄົນເຈັບ stroke ອາດຈະສັງເກດເຫັນອາການສະແດງອອກອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ອະໄວຍະວະສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍເປັນອຳມະພິກ, ມີອາການມືນຊາ, ມີບັນຫາໃນການຍ່າງໄປມາ, ຕາເບິ່ງບໍ່ເຫັນແຈ້ງ, ວິນວຽນຫົວ, ເຈັບປວດຫົວຮຸນແຮງ, ກິນກິນອາຫານດ້ວຍຄວາມຍາກລຳບາກ, ຫຼື ການສູນເສຍຄວາມຈຳ.

ເວລາເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນ. ຖ້າເຈົ້າສົງໄສວ່າ ຄົນເຈັບເປັນ stroke, ແມ່ນໃຫ້ນຳຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍທັນທີ. ທາງໂຮງໝໍສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ການຮັກສາປົ່ນປົວ stroke ໄດ້, ໂດຍສະເພາະ ພາຍໃນເວລາ 3 ຊົ່ວໂມງຂອງການເປັນ stroke, ແລະທາງໂຮງໝໍກໍ່ສາມາດບອກເຈົ້າໄດ້ວ່າ stroke ທີ່ເກີດນັ້ນມີຜົນກະທົບຮ້າຍແຮງຂະໜາດໃດຕໍ່ຄົນເຈັບ.



ຫຼັງຈາກການເປັນ stroke, ການປົ່ນປົວບຳບັດທາງຮ່າງກາຍ ແລະການປາກເວົ້າ ຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບຟື້ນຟູຮ່າງກາຍ ຫຼືຄວາມສາມາດໃນການເວົ້າຈາໃຫ້ກັບຄືນສູ່ສະພາບປົກກະຕິ. ການປົ່ນປົວພາຍຫຼັງເປັນ stroke ນີ້ ອາດລວມທັງການໃຊ້ຢາປົວຄວາມດັນເລືອດ, ການປົ່ນປົວໂລກເປົາຫວານ, ແລະ ການໃຫ້ຢາ aspirin ຫຼື ຢາຊະນິດອື່ນ ເພື່ອປ້ອງກັນເລືອດກ້າມ. ພາຍຫຼັງເປັນ stroke ທີ່ບໍ່ແຮງ, ຄົນເຈັບກໍ່ອາດຈະຟື້ນຟູຮ່າງກາຍໄດ້ໄວ. ແຕ່ວ່າ ການເປັນ stroke ທີ່ບໍ່ແຮງນັ້ນເປັນອາການສັນຍານເຕືອນວ່າ ຄົນເຈັບຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປົ່ນປົວເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນ stroke ອີກໃນຕໍ່ໜ້າ, ເຊິ່ງມັນອາດສາມາດພາໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຮ້າຍແຮງແລະຍາວນານຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຈັບໄດ້.

# ໂລກຫົວໃຈຊຸດໂຊມ (congestive heart failure)

ໂລກຫົວໃຈຊຸດໂຊມ (congestive heart failure) ແມ່ນສະພາວະກ້າມຊື່ນຫົວໃຈຂອງເຈົ້າອ່ອນແອ ແລະມີກຳລັງໃນການສູບສົດເລືອດໄປລ້ຽງຮ່າງກາຍອ່ອນເກີນໄປ. ສະພາວະນີ້ເຮັດໃຫ້ມີຂອງແຫຼວເຫຼືອຄ້າງຢູ່ຕາມປອດ, ຂາ ແລະຕາມສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ສິ່ງນີ້ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີອາການອ່ອນເພຍ ແລະຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ກໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄປໃນທີ່ສຸດ. ແຕ່ການປິ່ນປົວກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຫົວໃຈເຈົ້າກັບມາເຮັດວຽກໄດ້ດີຂຶ້ນ, ຮູ້ສຶກແຂງແຮງຂຶ້ນ ແລະຊ່ວຍໃຫ້ມີຊີວິດຍືນຍາວຕໍ່ໄປອີກ.

## ອາການ

- ອາການເມື່ອຍ ແລະອ່ອນເພຍຫຼາຍເກີນໄປ. ເມື່ອຫົວໃຈຂອງເຈົ້າບໍ່ມີແຮງພໍໃນການສູບສົດເລືອດ, ກ້າມຊື່ນຂອງເຈົ້າກໍ່ຈະບໍ່ໄດ້ຮັບອີກຊີພຽງພໍ. ເຈົ້າກໍ່ຈະຮູ້ສຶກເມື່ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ຫາຍໃຈຍາກ. ການຫາຍໃຈຍິ່ງຍາກຫຼາຍຂຶ້ນເມື່ອມີຂອງແຫຼວຄ້າງຢູ່ໃນປອດຂອງເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະມີອາການຫາຍໃຈຍາກ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລານອນຕອນກາງຄືນ, ແລະອາດຈະໄອຫຼາຍ. ການຫາຍໃຈຂອງເຈົ້າອາດມີສຽງດັງຄືກັບສຽງໝາກຫວິດ.
- ອາການບວມນ້ຳ (edema). ການບວມຈາກການມີຂອງແຫຼວຄ້າງໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍເກີນໄປສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນເວລາສອງສາມມື້, ຫຼືບາງເທື່ອກໍ່ຄ່ອຍໆເປັນຂຶ້ນມາ. ເຈົ້າອາດຈະມີອາການບວມຕາມຕີນທັງສອງຂ້າງ ແລະ ຂໍ້ຕີນ, ແລະເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກວ່າເຄື່ອງນຸ່ງ ຫຼືເກີບທີ່ໃສ່ນັ້ນຄັບຂຶ້ນ. ອາການບວມນີ້ບໍ່ເຊົາຫຼັງຈາກນອນພັກ.
- ທ້ອງໃຄ່. ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດກວດເຫັນວ່າຕັບອາດໃຄ່ບວມແລະຮູ້ສຶກວ່າມັນໃຫຍ່ກວ່າປົກກະຕິ. ທ້ອງອາດມີແຕ່ນ້ຳ (ຂອງແຫຼວ) ອັງຢູ່.
- ຍ່ຽວເລື້ອຍ



ຂ້າທັງສອງຂ້າງໃຄ່ບວມ, ເອີ້ນວ່າ: ບວມນ້ຳ (edema), ເຊິ່ງອາດເປັນອາການສະແດງອອກຂອງໂລກຫົວໃຈຊຸດໂຊມ.

## ການປິ່ນປົວ

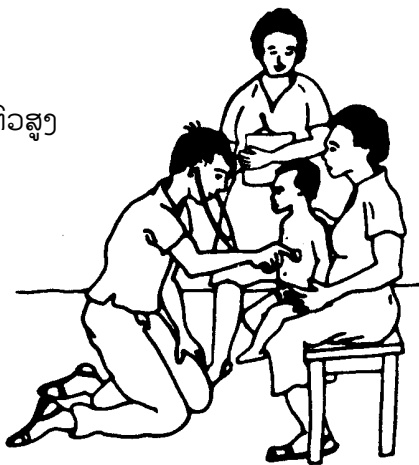
- ບໍ່ກິນອາຫານເຄັມ. ແຕ່ງກິນໂດຍບໍ່ໃສ່ເກືອຫຼາຍ, ເມື່ອອາຫານບຸງແຕ່ງແລ້ວ ບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເກືອຕື່ມ, ໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງອາຫານກະປ່ອງ ອາຫານສຳເລັດຮູບ ຫຼືອາຫານກິນຫຼິ້ນບໍ່ມີປະໂຫຍດ ເຊັ່ນ: ທອດມັນຝະລັ່ງ. ອາຫານສຳເລັດຮູບຕ່າງໆແມ່ນມັກມີສ່ວນປະສົມຂອງເກືອ (sodium) ຫຼາຍ ເຖິງວ່າພວກມັນມີລົດຊາດບໍ່ເຄັມກໍ່ຕາມ.
- ຢາປິ່ນປົວທີ່ຊ່ວຍລະບາຍນ້ຳທີ່ເຫຼືອໃນຮ່າງກາຍອອກມາ ເຊິ່ງລວມມີ: ຢາ “ຂັບຍ່ຽວ” (diuretics). ຄົນເຈັບທີ່ກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກິນກ້ວຍ, ໝາກກຽງ, ໝາກນາວ, ຫຼື ໝາກອາໂວຄາໂດ ປະຈຳທຸກມື້ ເພື່ອທົດແທນທາດໄພຕັດຊຽມ (potassium) ທີ່ຢາຂັບຍ່ຽວບາງຊະນິດຂັບອອກໄປຈາກຮ່າງກາຍ.
- ຢາ beta blockers ເຊັ່ນ: ຢາ metoprolol, bisoprolol ແລະ carvedilol ແມ່ນໃຊ້ປິ່ນປົວໂລກຫົວໃຈຊຸດໂຊມ. ການໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງເລີ່ມໃຊ້ຢາຂະໜາດຕ່ຳກ່ອນ ແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍໆເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນ, ໂດຍສະເພາະຖ້າຄວາມດັນເລືອດຂອງເຈົ້າຕ່ຳຫຼາຍ. ໃຫ້ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຂອງເຈົ້າຢ່າງເຄັ່ງຄັດ.
- ຢາ ACE inhibitors, ເຊັ່ນ: ຢາ captopril, enalapril ຫຼື lisinopril ແມ່ນໃຊ້ປິ່ນປົວໂລກຫົວໃຈຊຸດໂຊມ. ຄົນເຈັບບາງຄົນເປັນໄອເນື່ອງຈາກການໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ ແລະຄວນປຶກສານຳບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ ເພື່ອເບິ່ງວ່າມີຢາອື່ນອີກບໍ່ທີ່ໃຊ້ແທນແລະໃຫ້ຜົນດີກວ່າ.

## ໂລກຫົວໃຈຮູມາຕິກ (rheumatic heart disease)

ໂລກຫົວໃຈຮູມາຕິກ (rheumatic heart disease) ມີຜົນກະທົບຕໍ່ເດັກນ້ອຍແລະໄວໜຸ່ມເປັນສ່ວນໃຫຍ່. ເຊິ່ງມັນມີສາເຫດມາຈາກຄໍອັກເສບ (strep throat) ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ເຊິ່ງມັນຈະພັດທະນາໄປເປັນໄຂ້ຮູມາຕິກ (rheumatic fever) (ເບິ່ງໃນບົດ ການດູແລເດັກ, ໜ້າ 21). ໄຂ້ຮູມາຕິກມັກເລີ່ມດ້ວຍອາການເຈັບປວດຕາມຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆ, ຫາຍໃຈຍາກ ຫຼື ເຈັບໜ້າເອິກ, ແລະມີການເຄື່ອນໄຫວຜິດປົກກະຕິ. ອາການໄຂ້ຮູມາຕິກນີ້ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອທັນທີ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ໄຂ້ຮູມາຕິກກໍ່ຈະພາໃຫ້ລິ້ນຫົວໃຈເກີດການຊຶມເຊື້ອ ແລະເປັນບາດແຜ. ສະພາວະດັ່ງກ່າວນີ້ໄປປົດກັນລິ້ນຫົວໃຈ ແລະມັນກໍ່ເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້ດີເກົ່າ, ມັນກໍ່ບໍ່ຕ່າງຫຍັງຈາກປະຕູບານນ້ອຍ ເຊິ່ງຈະເປີດອອກກວ້າງຫຼາຍບໍ່ໄດ້. ບາດເຕັ້ນຫົວໃຈກໍ່ຄອຍອ່ອນແຮງລົງ ແລະຄົນເຈັບກໍ່ອ່ອນເພຍລົງເຊັ່ນດຽວກັນ. ຄວາມເສຍຫາຍຖາວອນທີ່ເກີດຂຶ້ນນີ້ເອີ້ນວ່າ ໂລກຫົວໃຈຮູມາຕິກ. ຖ້າລິ້ນຫົວໃຈທີ່ເສຍຫາຍນັ້ນບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍດີ, ຄົນເຈັບກໍ່ສາມາດເສຍຊີວິດໄດ້.

### ອາການ

- ເດັກນ້ອຍບໍ່ສາມາດຍ່າງໃນໄລຍະທາງ 100 ແມັດໄດ້ ໂດຍບໍ່ມີອາການຫາຍໃຈຫອບ.
- ເດັກນ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ນອນເທິງໂດຍການເອົາໝອນຮອງໃຫ້ສ່ວນຫົວສູງຂຶ້ນ ຫຼືບໍ່ຊັ້ນລາວກໍ່ຫາຍໃຈບໍ່ໄດ້.
- ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຜູ້ຊຳນານໃຊ້ຫູຟັງ stethoscope ກວດຟັງສຽງເມີເມີ (murmur) ຂອງຫົວໃຈຜິດປົກກະຕິ ເຊິ່ງເປັນສຽງຈາກຂອງເລືອດທີ່ໄຫຼຜ່ານລິ້ນຫົວໃຈທີ່ເສຍຫາຍ.



ເພື່ອປ້ອງກັນໄຂ້ຮູມາຕິກ (rheumatic fever) ໃຫ້ປິ່ນປົວຄໍອັກເສບ (strep throat) ດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອ. ຖ້າຫາກເດັກນ້ອຍເປັນໄຂ້ຮູມາຕິກ, ລາວຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວທຸກໆເດືອນເພື່ອປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນກັບຫົວໃຈຂອງລາວ.

### ການປິ່ນປົວ

- ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຈະສັກຢາ benzathine penicillin G ເດືອນລະຄັ້ງ ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ບໍ່ໃຫ້ກັບມາເປັນຄືນ ແລະເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈເສຍຫາຍຕື່ມອີກ. ໃຫ້ການປິ່ນປົວແບບນີ້ໄປຢ່າງໜ້ອຍສຸດແມ່ນຈົນກວ່າເດັກຈະອາຍຸໄດ້ 18 ປີ.
- ຖ້າຫົວໃຈເສຍຫາຍ, ການຜ່າຕັດເພື່ອເປີດລິ້ນຫົວໃຈແບບທຳມະດາ (valvuloplasty) ໂດຍການສອດທໍ່ນ້ອຍໆບາງເຂົ້າໃນຫຼອດເລືອດທີ່ຜ່ານລິ້ນຫົວໃຈທີ່ແຄບຫຼືຕີບນັ້ນ ເພື່ອເປີດຂະຫຍາຍມັນໃຫ້ກວ້າງອອກໄດ້ໂດຍການສູບລົມເຂົ້າໃຫ້ບັນລຸນຂະຫຍາຍຕົວໃຫຍ່ຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າ ໂລກຫົວໃຈຮູມາຕິກເປັນໃນຂັ້ນຮຸນແຮງແລ້ວ, ກໍ່ມີແຕ່ການຜ່າຕັດທີ່ສະຫຼັບຊັບຊ້ອນຈຶ່ງສາມາດປົວໄດ້.

ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈເຮັດວຽກໜັກ. ຖ້າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຄີຍເປັນໄຂ້ຮູມາຕິກ ຫຼື ເປັນພະຍາດຫົວໃຈຮູມາຕິກຖືພາ, ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຜູ້ມີປະສິບການຄວນກວດຫົວໃຈລາວ ເພື່ອເບິ່ງວ່າການຖືພານັ້ນຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລາວຫຼືບໍ່. ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ກໍ່ຍັງກວດເບິ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຢາປົວພະຍາດຫົວໃຈທີ່ລາວໃຊ້ນັ້ນບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ການຖືພາຂອງລາວ. ການເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍ່ມີຄວາມປອດໄພຫຼາຍກວ່າ.

ພະຍາດຫົວໃຈຮູມາຕິກສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເກີດກັບເດັກນ້ອຍທີ່ຂາດສານອາຫານ ໃນເຂດຊົນນະບົດ ທີ່ທຸກຍາກ, ແລະ ໃນບ່ອນທີ່ມີຜູ້ຄົນອາໄສຢູ່ຢ່າງແອອັດ ບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງນໍ້າສະອາດ ຫຼື ສຸຂະອານາໄມ, ຢາປິ່ນປົວພະຍາດ, ຫຼື ການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບທີ່ດີໄດ້. ໃນບັນດາປະເທດທີ່ໄດ້ແກ້ໄຂບັນຫາດັ່ງກ່າວນີ້ແລ້ວ ເຖິງວ່າແກ້ໄຂໄດ້ບາງສ່ວນກໍຕາມ, ໂລກຫົວໃຈຮູມາຕິກກໍເກືອບຈະບໍ່ເກີດມີໃຫ້ເຫັນ.

## ເດັກເກີດອອກມາຫົວໃຈພິການ

ເດັກແດງທີ່ເກີດອອກມາມີຫົວໃຈພິການຮ້າຍແຮງຫຼາຍ ບາງຄັ້ງກໍ່ເສຍຊີວິດທັນທີທີ່ເກີດອອກມາ. ບັນຫາຫົວໃຈອື່ນໆ, ເຊັ່ນ: ມີຮູຮິວນ້ອຍໆຢູ່ລະຫວ່າງຝາກັນທ້ອງຫົວໃຈ, ບາງຄັ້ງກໍ່ອາດຈະເຊົາໄປເອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວຫຍັງ. ບັນຫາຫົວໃຈພິການຫຼາຍອັນແມ່ນຮ້າຍແຮງ ແຕ່ກໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ດ້ວຍການຜ່າຕັດ ຫຼື ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວ. ໃນບາງປະເທດກໍ່ຈັດໃຫ້ມີໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດໃນການໃຫ້ບໍລິການຜ່າຕັດຫົວໃຈໃຫ້ເດັກໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າຫຍັງ.

### ອາການສະແດງອອກທີ່ຊີ້ບອກວ່າເດັກອາດຈະມີບັນຫາຫົວໃຈພິການ ຫຼື ຫົວໃຈບົກພ່ອງ

- ການຫາຍໃຈໄວຜິດປົກກະຕິ.
- ເດັກບໍ່ກິນອາຫານ ຫຼື ບໍ່ກິນນົມ.
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ ຫຼື ເຕັ້ນຊ້າເກີນໄປ.

ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດໃຊ້ຫູຟັງ stethoscope ກວດຟັງສຽງເມີເມີ (murmur) ຂອງຫົວໃຈ ຫຼື ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວເກີນໄປ. ອາດຈະກວດດ້ວຍການສອງ x-ray ເພື່ອເບິ່ງຮູບຮ່າງຫົວໃຈເດັກ. ອາດຈຳເປັນກວດວັດແທກເບິ່ງຮູບແບບການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈເດັກ ໂດຍໃຊ້ການກວດຄື້ນໄຟຟ້າຫົວໃຈ EKG.

ບາງຄັ້ງບັນຫາຫົວໃຈກໍ່ພົບໃນເດັກໃຫຍ່ ຫຼື ໃນຊາວໜຸ່ມ. ສາເຫດຂອງບັນຫາດັ່ງກ່າວແມ່ນມັກເກີດຈາກຫົວໃຈພິການ (ຫົວໃຈບໍ່ສົມບູນ) ຫຼື ພະຍາດຫົວໃຈຮູມາຕິກ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍດີ (ເບິ່ງໜ້າ 22).



# ຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບພາໃຫ້ເກີດ ພະຍາດຫົວໃຈ

ພະຍາດຫົວໃຈ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ໂລກເບົາຫວານກຳລັງເຮັດໃຫ້ຊີວິດຜູ້ຄົນຍາກລຳບາກຫຼາຍຢ່າງຂຶ້ນ ແລະ ກຳລັງເປັນສາເຫດຂອງການເສຍຊີວິດທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ທັງໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກແລະປະເທດທີ່ຮັ່ງມີ. ສະພາບການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວນີ້ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເປັນຍ້ອນລະບົບເສດຖະກິດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບຫຼາຍຂຶ້ນ, ບົບໃຫ້ປະຊາຊົນຜູ້ທຸກຍາກຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອໃຫ້ມີຊີວິດຢູ່ລອດ, ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມພວກນ້ຳຫວານທີ່ຜະລິດໂດຍທຸລະກິດຂະໜາດໃຫຍ່ເຂົ້າມາວາງຈຳໜ່າຍໃຫ້ຊື້ຫາໄດ້ງ່າຍກວ່າອາຫານທີ່ປູກ ຫຼື ປຸງແຕ່ງເອງໃນທ້ອງຖິ່ນ. ຄວາມທຸກຍາກຍັງບົບໃຫ້ປະຊາຊົນຜູ້ທຸກຍາກຕ້ອງໄດ້ມາໃຊ້ຊີວິດຢູ່ໃນສະພາບທີ່ແອອັດ, ມີມົນລະພິດທາງອາກາດ ຫຼື ມົນລະພິດທາງນ້ຳ, ບໍ່ມີສະຖານທີ່ງ່າຍໆເພື່ອໄປຢາງອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ຫຼິ້ນ. ພາກຜົນທັງໝົດຂອງສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ກໍ່ຄືຜູ້ຄົນເປັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ໂລກເບົາຫວານເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ. ໂລກພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ເປັນສິ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງຫຼາຍສຳລັບຜູ້ຄົນທຸກຍາກທີ່ບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບ ຫຼື ຢາປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ.

ການບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມສະເໝີພາບ ຫຼື ໂອກາດໃນການມີຊີວິດທີ່ດີກວ່ານັ້ນບໍ່ພຽງແຕ່ບໍ່ເປັນທຳແຕ່ມັນຍັງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າເອງ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ, ມັນເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຕ້ອງເລືອກລະຫວ່າງກິນສິ່ງອັນຕະລາຍ ຫຼື ບໍ່ມີວຽກເຮັດເລີຍ, ມັນຍັງບົບໃຫ້ເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ອອກຈາກເຮືອນໄປເຮັດວຽກບ່ອນອື່ນ, ຫຼື ປະປ່ອຍໃຫ້ເຈົ້າປະເຊີນໜ້າກັບຄວາມຮຸນແຮງໃນທ້ອງຖິ່ນ. ແລະ ຖ້າເຈົ້າພະຍາຍາມປ່ຽນແປງສະພາບທີ່ບໍ່ພົງປະສົງນັ້ນ ມັນກໍ່ອາດເກີນຄວາມອາດສາມາດເຈົ້າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ສະພາບຫຍຸ້ງຍາກນີ້ພາໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດ (ຄວາມກົດດັນ). ຄວາມກົດດັນ (ຄວາມຕຶງຄຽດ) ແມ່ນໝາຍເຖິງທັງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຮົາ — ຄວາມໂສກເສົ້າ, ຄວາມວິຕົກກັງວົນ, ຄວາມຢ້ານ — ແລະ ວິທີການທີ່ຮ່າງກາຍພວກເຮົາມີປະຕິກິລິຍາໃນເວລາຈັດການຮັບມືກັບສະຖານະການທີ່ຫຍຸ້ງຍາກດັ່ງກ່າວນັ້ນ.



## ສະພາບການຫຍຸ້ງຍາກພາໃຫ້ເກີດຄວາມຕຶງຄຽດ

ເມື່ອມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນ, ພວກເຮົາກໍ່ຈະຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດໄປນຳ. ຄວາມຕຶງຄຽດເປັນສາເຫດພາໃຫ້ຮ່າງກາຍມີປະຕິກິລິຍາໂຕ້ຕອບຂຶ້ນພາຍໃນ ເຊັ່ນ: ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ເຫື່ອອອກຕາມຝາມື, ຫຼື ຮູ້ສຶກຄືຊິເປັນລົມ. ການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຮ່າງກາຍປ່ອຍສານເຄມີ (ຮໍໂມນ) ອອກມາຕາມທຳມະຊາດເພື່ອໂຕ້ຕອບກັບບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ເປັນຕາຍ້ານກົວ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາວິຕົກກັງວົນໃຈ. ຖ້າເບິ່ງໃນດ້ານບວກ, ຮໍໂມນທີ່ຮ່າງກາຍປ່ອຍອອກມານັ້ນເຕືອນຮ່າງກາຍເຮົາໃຫ້ແລ່ນໜີ ຫຼື ຕໍ່ສູ້ກັບຜູ້ ຫຼື ສິ່ງທີ່ຈະມາທຳຮ້າຍເຮົານັ້ນ. ຮໍໂມນແຫ່ງຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະ ຜົນກະທົບຂອງພວກມັນຫຼາຍໄປຢ່າງໄວວາ ຖ້າສາເຫດຂອງຄວາມຕຶງຄຽດໝົດໄປ. ແຕ່ສຳລັບຄົນທີ່ຕຶງຄຽດຢູ່ຕະຫຼອດເວລານັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີໂອກາດໄດ້ຟື້ນຄືນສູ່ສະພາບປົກກະຕິ, ຜົນກະທົບຂອງຄວາມຕຶງຄຽດກໍ່ສະສົມຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະເຈັບປ່ວຍເລື້ອຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ພວກເຮົາຈະຄຸ້ນເຄີຍກັບການດຳລົງຊີວິດໃນສະພາບທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມຕຶງຄຽດໜ້ອຍລົງ, ແຕ່ເຖິງກະນັ້ນ ມັນກໍ່ຍັງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍພວກເຮົາຢູ່.



ມັນເບິ່ງຄືວ່າຄວາມຕຶງຄຽດບໍ່ມີຜົນເປັນຈັກເທື່ອ ແລະມີເຕັມໄປໝົດ. ຄວາມຕຶງຄຽດທີ່ເກີດຈາກການມີຊີວິດໃນພາວະສົງຄາມ, ການຍົກຍ້າຍໄປຢູ່ບ່ອນໃໝ່ທີ່ຕົນບໍ່ຮູ້ພາສາ ຫຼື ຮີດຄອງປະເພນີໃນສະຖານທີ່ໃໝ່, ບັນຫາຄອບຄົວ ຫຼື ບັນຫາຄວາມສໍາພັນສັ່ນຄອນ, ບັນຫາທີ່ພັກອາໄສ ຫຼື ບັນຫາວຽກເຮັດງານທຳ, ຄວາມວິຕົກກັງວົນຍ້ານບໍ່ປອດໄພ, ການຈໍາແນກເຊື້ອຊາດວັນນະ — ຄວາມຕຶງຄຽດຈາກສິ່ງທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ເປັນບັນຫາລົບກວນຈິດໃຈ ແລະເຮັດໃຫ້ຮາງກາຍອອນແອ. ຮາງກາຍອອນແອບໍ່ສາມາດຕ້ານທານການຕິດເຊື້ອ ແລະການເຈັບເປັນໄດ້ດີເກົ່າ, ແລະມີແນວໂນ້ມຫຼືຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະມີບັນຫາສຸຂະພາບເກີດຂຶ້ນຫຼາຍຢ່າງ. ທັງຍິງແລະຊາຍຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດຢູ່ຕະຫຼອດເວລາແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເກີດພະຍາດຫົວໃຈ ແລະໂລກເບົາຫວານຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ບໍ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດຫຼາຍ.

ຄວາມຕຶງຄຽດ — ແລະໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຈາກຄວາມຕຶງຄຽດ — ແມ່ນຜົນຂອງຄວາມບໍ່ເປັນທຳ ແລະຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບ. ການປ່ຽນແປງສິ່ງນີ້ແມ່ນສໍາຄັນສໍາລັບການປັບປຸງສຸຂະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

### ບັນດາຜູ້ຄົນເຮັດວຽກເພື່ອປັບປຸງຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນໆໃຫ້ມີຄວາມສຸກແລະສຸຂະພາບທີ່ດີກວ່າ

ການສ້າງຊຸມຊົນທີ່ເຂັ້ມແຂງເພື່ອແກ້ໄຂ ບັນຫາຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ, ການໃຫ້ການສຶກສາທີ່ດີກວ່າແກ່ເດັກນ້ອຍ, ການບໍລິການທີ່ສະເໝີພາບຈາກສໍານັກງານອົງການໆຈັດຕັ້ງຂອງລັດໃນແຕ່ລະເຂດແຂວງ ຫຼື ນະຄອນ, ຫຼື ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສໍາຄັນຕ່າງໆທີ່ຊຸມຊົນກໍາລັງປະເຊີນຢູ່; ການທີ່ຊຸມຊົນສາມັກຄີກັນແກ້ໄຂບັນຫາຕ່າງໆທີ່ກ່າວມານີ້ ກໍ່ຈະສາມາດລົດຄວາມຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດລົງໄດ້. ສິ່ງນີ້ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍ ທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ແຕ່ ດ້ວຍຄວາມອົດທົນ ແລະຄວາມດຸໝັ່ນບຸກບັນຂອງຊຸມຊົນກໍ່ຈະນໍາຄວາມປ່ຽນແປງທີ່ສາມາດຊ່ວຍປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຜູ້ຄົນໃນຊຸມຊົນໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້. ເບິ່ງ ກິດຈະກຳເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງ, ຄູ່ມືຊຸມຊົນເພື່ອສະພາບແວດລ້ອມທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ຄູ່ມືຜູ້ອອກແຮງງານເພື່ອສຸຂະພາບແລະຄວາມປອດໄພ ແລະແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນອື່ນໆຂອງອົງການ Hesperian ທີ່ເວົ້າເຖິງວິທີການໃນການປັບປຸງສຸຂະພາບໂດຍການເນັ້ນໃສ່ແກ້ໄຂບັນຫາຕ່າງໆທີ່ຊຸມຊົນກໍາລັງປະເຊີນຢູ່.

ແນວຄິດຕ່າງໆທີ່ນໍາມາປະຕິບັດ:  
ກຸ່ມທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ  
ຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອນບ້ານ  
ໂອ້ລົມສົນທະນາກັນເຖິງເລື່ອງຄວາມຮຸນແຮງໃນ  
ທ້ອງຖິ່ນ  
ສະໂມສອນກຸ່ມນັກຍ່າງ  
ຮ້ານຂາຍໝາກໄມ້ຢູ່ໂຮງຮຽນ  
ຈົ່ງຍ່າລົມວ່າ - ພວກເຮົາພົດທຸກຄົນຢູ່ນະທີ່ນີ້ແມ່ນ  
ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນແລະກັນ!



ການຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມທຸກຍາກ, ການຈໍາແນກຊົນຊັ້ນວັນນະ, ຄວາມຮຸນແຮງ, ແລະຄວາມໂດດດ່ຽວປ່ຽວພອຍ ຊ່ວຍໃຫ້ສະພາບເງື່ອນໄຂການດໍາລົງຊີວິດດີຂຶ້ນ ແລະວຽກເຮັດທີ່ມີອັນຕະລາຍໜ້ອຍລົງ. ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນກັບຜູ້ອື່ນໆເພື່ອນໍາມາຊຶ່ງການປ່ຽນແປງທີ່ດີກວ່າ ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ສຶກມີພະລັງແລະໝັ້ນໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ, ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງບາງສິ່ງທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ, ແລະມີຄວາມສໍາພັນອັນດີກັບຜູ້ອື່ນໆທີ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ. ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດໄດ້.

# ເອົາອາຫານບໍ່ມີປະໂຫຍດອອກໄປ ແລ້ວເອົາອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະການອອກກຳລັງກາຍເຂົ້າມາແທນ

ທັງຊຸມຊົນ ແລະລັດຖະບານຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ເຖິງສາເຫດ ວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງປະຊາຊົນຈຶ່ງບໍ່ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍພຽງ ພໍ, ຍ້ອນສາເຫດໃດການຊອກຊື້ຫາອາຫານສົດແລະມີປະ ໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບມາກິນຈຶ່ງເປັນການຍາກ, ແລະຍ້ອນເ ຫດໃດຈຶ່ງມີອາຫານບໍ່ມີປະໂຫຍດ ຈຳໜ່າຍຢູ່ທົ່ວທຸກບ່ອນ ແລະມີລາຄາຖືກອີກ. ວິທີທາງບາງຢ່າງທີ່ທາງຊຸມຊົນສາມາດ ນຳມາໃຊ້ເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບຊຸມຊົນໃຫ້ດີຂຶ້ນໄດ້ເຊັ່ນ:



ປະຫຍັດເງິນເຈົ້າໄວ້ຊື້ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະ ພາບ. ອາຫານບາງຢ່າງພາໃຫ້ຮາງກາຍເຈົ້າແຂງແ ຮງ, ແຕ່ອາຫານອື່ນໆມີແຕ່ສ້າງຮັ່ງຄູນມີໃຫ້ບໍລິສັດ ໃຫຍ່ໆທັງຫຼາຍ.

- ການຂຶ້ນພາສີຢາສູບ ແລະເຄື່ອງດື່ມປະເພດນໍ້າຫວານ ເຊັ່ນ: Coca-Cola ເພື່ອປະຊາຊົນຈະຊື້ພວກມັນໜ້ອຍລົງ. ຈາກ ນັ້ນກໍຈະມີໜ້ອຍຄົນທີ່ເປັນໂລກຕຸ້ຍ, ໂລກເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຫິວໃຈ.
- ເຮັດສວນຄົວຂອງໂຮງຮຽນເພື່ອສະໜອງອາຫານທີ່ມີປະໂຫ ຍດໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນ. ບໍ່ໃຫ້ຜູ້ຄ້າຂາຍມາຂາຍອາຫານການກິນ ທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຢູ່ໃກ້ບໍລິເວນໂຮງຮຽນ. ສິ່ງນີ້ຈະປ່ຽນສິ່ງທີ່ນັກ ຮຽນກິນເປັນອາຫານ ແລະພ້ອມນີ້ກໍຍັງປ່ຽນແປງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າເຄີຍກິນ.
- ການມີມາດຕະການລົດຜ່ອນການຈໍລະຈອນໃຫ້ເບົາບາງ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພຫຼາຍຢຶ່ງຂຶ້ນໃນ ການຍ່າງໄປໂຮງຮຽນ, ໄປເຮັດວຽກ, ແລະຕະຫຼາດ. ເຮັດໃຫ້ມັນງ່າຍຂຶ້ນ ແລະປອດໄພຫຼາຍຢຶ່ງຂຶ້ນ ໃນການອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ພິມໂອກາດໃຫ້ຜູ້ຄົນໄດ້ເຂົ້າຊົມໃຊ້ສວນສາທາລະນະ ແລະສະຖານທີ່ອື່ນໆ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ບັນດາຜູ້ຄົນສາມ າດຫຼິ້ນກີລາ, ເຕັ້ນລຳ, ຍ່າງ, ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍນຳໝູ່.

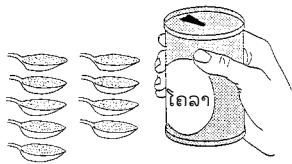
ເມື່ອຜູ້ຄົນຮ່ວມມືກັນເຮັດເພື່ອການປ່ຽນແປງໄປໃນທາງທີ່ດີກວ່າ ພວກເຂົາເຈົ້າກໍຈະຮູ້ສຶກບໍ່ໂດດດ່ຽວ ແລະຮູ້ສຶກຕົງຄຽງໜ້ອຍລົງ. ອັນນີ້ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຫິວໃຈ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຫິວໃຈແຂງແຮງຂຶ້ນ.



ຂ້ອຍດີໃຈຫຼາຍທີ່ຄະນະກຳມະກາ ນບໍລິຫານຊຸມຊົນສ້າງທາງຍ່າງຂຶ້ນ ມາ. ດຽວນີ້ພວກເຮົາກໍສາມາດຍ່າງອ້ ອມເມືອງ ແລະໄດ້ອອກກຳລັງກາຍ. ມັນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຫິວໃຈ ແລະ ຂາຂອງພວກເຮົາ!

### ເກັບພາສີນໍ້າບໍລິສັດທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດພາໃຫ້ພວກເຮົາເຈັບປ່ວຍ

ໃນປະຈຸບັນນີ້ ຫຼາຍປະເທດແມ່ນໄດ້ເກັບພາສີເຄື່ອງດື່ມປະເພດນໍ້າຫວານ ເພາະພວກມັນເປັນຕົ້ນເຫດພາໃຫ້ເປັນແຂ້ວແມງ ຫຼືເຈັບແຂ້ວ, ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນມີນໍ້າໜັກຫຼາຍເກີນໄປ, ແລະເປັນທີ່ມາຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ: ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ໂລກເປົາຫວານ. ເງິນພາສີທີ່ເກັບມາໄດ້ກໍ່ນໍາໃຊ້ເຂົ້າໃນວຽກງານສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ການສຶກສາ. ໃນປະເທດແມັກຊິໂກ (Mexico), ເຄື່ອງດື່ມນໍ້າຫວານທີ່ຜະລິດໂດຍບໍລິສັດ Coca-Cola ແລະ Pepsi ແມ່ນມີຂາຍທີ່ໄວໄປ ຈົນວ່າໄດ້ກັບອຍດື່ມກິນແທນເຂົ້າເຊົ້າ. ດຽວນີ້ໃນປະເທດແມັກຊິໂກ ແມ່ນມີຈໍານວນຄົນທີ່ມີນໍ້າໜັກເກີນ (ຫຼື ຕູ້ຍ) ຫຼາຍເກີນໄປເຖິງຂັ້ນເປັນອັນຕະລາຍນັ້ນມີຈໍານວນເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍກວ່າໝູ່ໃນໂລກ, ແລະ ຈໍານວນຄົນຜູ້ເປັນໂລກເປົາຫວານກໍ່ເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ແຕ່ວ່ານັບແຕ່ 2014 ເປັນຕົ້ນມາ, ໃນແຕ່ລະປີທາງບໍລິສັດນໍ້າຫວານຂາຍຜະລິດຕະພັນຂອງພວກຕົນໄດ້ໜ້ອຍລົງ ແລະປະຊາຊົນແມັກຊິໂກກໍ່ຮັບຮູ້ແລະຄໍານຶງເຖິງຜົນກະທົບຈາກການໂຄສະນາແລະການດໍາເນີນທຸລະກິດຕ່າງໆວ່າພວກມັນມີຜົນເສຍແນວໃດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງພວກຕົນ.



ໂຄລາກະປ່ອງໜຶ່ງມີນໍ້າຕານ 9 ບວງ. ນໍ້າຫວານໂຄລາຕຸກ 2 ລິດ ຕຸກໜຶ່ງມີນໍ້າຕານ 70 ບວງ!



### ປ່ຽນແປງຂໍ້ຄວາມ!

ໃຫ້ມັນມີລັກສະນະສ້າງສັນໃນການໃຫ້ຜູ້ຄົນໂອ້ລົມສົນທະນາ ແລະສະແດງຄວາມຄິດເຫັນກ່ຽວກັບ ອັນຕະລາຍ (ຫຼື ຜົນຮ້າຍ) ຂອງຜະລິດຕະພັນທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະໃຜໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກການຂາຍຜະລິດຕະພັນດັ່ງກ່າວ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ການເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນທັນມາໃສ່ໃຈແລະຄໍານຶງເຖິງໄພອັນຕະລາຍຈາກຜະລິດຕະພັນເຫຼົ່ານັ້ນ ໂດຍການນໍາເອົາໂຄສະນາຜະລິດຕະພັນດັ່ງກ່າວ ຈາກທັງສືພິມ ຫຼື ຈາກແຜນປ້າຍໂຄສະນາຂະໜາດໃຫຍ່ (billboard) ນັ້ນມາ, ແລະປ່ຽນແປງຂໍ້ຄວາມໃນໂຄສະນານັ້ນ ເພື່ອຊີ້ໃຫ້ຮູ້ຄວາມເປັນຈິງກ່ຽວກັບຜົນອັນບໍ່ພຽງປາດຖະໜາຈາກຜະລິດຕະພັນດັ່ງກ່າວ ຫຼືເຮັດໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງຫຼືອ່ານໂຄສະນານັ້ນມີຄວາມຮູ້ສຶກກົງກັນຂ້າມກັບສິ່ງທີ່ທາງບໍລິສັດຜູ້ຜະລິດສິນຄ້ານັ້ນຕັ້ງໃຈໄວ້. ສິ່ງງ່າຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອດຶງຄວາມສົນໃຈຜູ້ຄົນໃຫ້ຄໍານຶງເຖິງຜົນຮ້າຍຂອງຜະລິດຕະພັນຕ່າງໆທີ່ມີຕໍ່ສຸຂະພາບ ຄືການເອົາຂໍ້ຄວາມໃໝ່ມາຕິດປ່ຽນຄໍາບັນຍາຍໃນໃບເຈ້ຍໂຄສະນານັ້ນ. ຈາກນັ້ນກໍ່ຕ່າຍຮູບໃບໂຄສະນານັ້ນໄປໃຫ້ໝູ່ຜູ້ອື່ນໆເບິ່ງ ຫຼື ແບ່ງປັນໃຫ້ໝູ່ເບິ່ງທາງອອນລາຍ (online). ຫຼື ເຮັດພາບອິນເຕີເນັດ ຫຼື ອິນເຕີເນັດມິມ (internet meme) ເພື່ອສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ



ແລະຄວາມເປັນທໍາໃນສັງຄົມ. ໃນປື້ມຄູ່ມືຂອງທາງອົງການ Hesperian: ກິດຈະກຳເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງ (Health Action for Women) ແມ່ນໄດ້ນໍາສະເໜີແນວຄວາມຄິດກ່ຽວກັບກິດຈະກຳຕ່າງໆທີ່ເຮັດເປັນກຸ່ມເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບໃນຫຼາຍປະເທດ, ເຊິ່ງເຈົ້າສາມາດນໍາມາປະຍຸກໃຊ້ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບອັນສໍາຄັນໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ.

# ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ: ຢາປິ່ນປົວ

## ຊະນິດຢາປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ

ຢາປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງໃຫ້ຜົນຮັບທີ່ແຕກຕ່າງກັນເລັກນ້ອຍໃນຄົນເຈັບແຕ່ລະຄົນ ແລະບັນຫາກ່ຽວກັບຫົວໃຈຂອງຄົນເຈັບແຕ່ລະຄົນກໍອາດແຕກຕ່າງກັນ. ໃນເວລາທີ່ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດໃຊ້ຢາເພື່ອປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະໂລກກ່ຽວກັບຫົວໃຈອື່ນໆ, ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ພວກເຂົາເຈົ້າເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍໂດຍຢາຕ່ຳກ່ອນ. ມັນກໍຂຶ້ນກັບວ່າຢາທີ່ໃຊ້ນັ້ນໃຫ້ຜົນໃນການປິ່ນປົວອາການຄົນເຈັບໄດ້ດີພຽງໃດ, ແລະຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດລົງໄດ້ພໍດີບໍ່, ແລ້ວກໍມີການປັບໂດຍຢາຂຶ້ນ ຫຼື ລົງໜ້ອຍໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ມັນພໍດີກັບຄົນເຈັບນັ້ນໆ. ຢາຊະນິດອື່ນກໍອາດຈະໃຫ້ເພີ່ມຕື່ມກັບຢາທີ່ໃຫ້ກ່ອນນັ້ນໄດ້, ຫຼື ໃຊ້ແທນຢາທີ່ໃຫ້ກ່ອນນັ້ນ. ເມື່ອຜົນກວດຄວາມດັນເລືອດອອກມາຢູ່ໃນລະດັບປົກກະຕິ, ສະແດງວ່າ ເຈົ້າກິນຢາຖືກຊະນິດ ແລະ ຖືກໂດ (ຂະໜາດ) ສຳລັບປິ່ນປົວອາການຄວາມດັນເລືອດສູງຂອງເຈົ້າ; ນີ້ເອີ້ນວ່າ ຄວາມດັນເລືອດສູງຂອງເຈົ້າຢູ່ໃຕ້ການຄວບຄຸມ ຫຼື ປິ່ນປົວໄດ້ແລ້ວ. ເມື່ອເລີ່ມການປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໃຫ້ກວດຄວາມດັນເລືອດໃນທຸກໆສອງ ຫຼື ສາມອາທິດ.

ພ້ອມນີ້ ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດກໍຍັງຕິດຕາມເບິ່ງຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາທີ່ໃຊ້ກັບຄົນເຈັບນັ້ນນຳ, ຖ້າມີ, ແລະຮູ້ວ່າຢາທີ່ໃຊ້ປິ່ນປົວນັ້ນສາມາດຫາໄດ້ທົ່ວໄປບໍ່ ແລະ ລາຄາພໍຊື້ຫາມາໃຊ້ໄດ້ບໍ່ ຫຼືບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າຫາກຄົນເຈັບຢຸດກິນຢາປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງຂອງມັນ ຫຼື ຍ້ອນລາຄາຢາແພງ, ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງສາມາດຫາທາງຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫານັ້ນໃຫ້ຄົນເຈັບ.

ຢາປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມັກໃຊ້ກັນທົ່ວໄປລວມມີ:

1. ຢາ hydrochlorothiazide (HCTZ) ຫຼື ຢາຂັບຢູ່ງວຊະນິດອື່ນໆ (“ຢາຂັບນ້ຳ”)
2. ຫຼື ຢາ calcium channel blocker ອື່ນໆ (ຊື່ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມັກລົງທ້າຍດ້ວຍ -dipine)
3. ຢາ captopril, enalapril ຫຼື ຢາ ACE inhibitor ອື່ນໆ (ຊື່ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມັກລົງທ້າຍດ້ວຍ -pril)
4. ຢາ losartan ຫຼື ຢາ ARB ອື່ນໆ (ຊື່ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມັກລົງທ້າຍດ້ວຍ -sarten)
5. ຢາ atenolol ຫຼື ຢາ beta blocker ອື່ນໆ (ຊື່ຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມັກລົງທ້າຍດ້ວຍ -lol). ເມື່ອໃຊ້ຢາ beta blockers ເພື່ອປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພວກມັນຈະໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາອື່ນໆນຳ.

ນອກນີ້ກໍຍັງມີຢາຫຼາຍຊະນິດ ທີ່ລວມຢາປິ່ນປົວຫົວໃຈສອງຢ່າງໄວ້ໃນເມັດດຽວ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ອາດມີລາຄາແພງກວ່າຊື່ແຍກຢ່າງລະເມັດ, ແຕ່ມັນອາດສະດວກສະບາຍກວ່າ.

### ຂໍ້ຄວນລະວັງ ▲

ໃຫ້ຮຽນຮູ້ຈາກບຸກຄະລາກອນທາງການແພດຜູ້ມີປະສົບການ ວ່າຢາຊະນິດໃດແດ່ສາມາດໃຊ້ຮ່ວມກັນໄດ້. ຮຽນຮູ້ວ່າຢາຊະນິດໃດມີຂະໜາດ (ຫຼື ໂຕ) ຢາເລີ່ມຕົ້ນສຳໃດຈິ່ງຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ໃນເວລາຄົນເຈັບມີຄວາມດັນເລືອດສູງຮ່ວມກັບບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນອີ່ນ້ຳ ເຊັ່ນ: ຫົວໃຈຊຸດໂຊມ (congestive heart failure), ໄຂມັນ cholesterol ສູງ, ໂລກເປົາຫວານ, ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງມີບັນຫາ.

ສຳລັບຄົນເຈັບ ອາຍຸ 60 ປີຂຶ້ນໄປ ທີ່ເລີ່ມກິນຢາລົດຄວາມດັນເລືອດສູງເທື່ອທຳອິດ, ແມ່ນໃຫ້ເລີ່ມຈາກຂະໜາດຢາທີ່ຕ່ຳທີ່ສຸດ.

ຖ້າເຫັນວ່າຢາທີ່ໃຊ້ນັ້ນຄືຈະບໍ່ໄດ້ຜົນ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າ ຄົນເຈັບເປັນພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງບໍ່, ມີບັນຫາການກິນຢາບໍ່ຖືກຂະໜາດ (ໂຕ) ບໍ່, ມີຢາຕົວອື່ນອີກບໍ່ທີ່ຄົນເຈັບກິນ, ຫຼືມີບັນຫາກ່ຽວກັບຕ່ອມໂທຣອຍບໍ່.

## ຢາຂັບຍຸ່ງ (“ຢາຂັບນໍ້າ”)

ຢາ hydrochlorothiazide (HCTZ), chlorthalidone, spironolactone, bendroflumethazide, triamterene ແລະ ຢາ furosemide ແມ່ນຢາຂັບຍຸ່ງ (“ຢາຂັບນໍ້າ”).

ຢາຂັບຍຸ່ງຊ່ວຍໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຼັງຂັບສານນໍ້າສ່ວນເກີນ ແລະ ໂຊດຽມ (sodium) ອອກຈາກຮ່າງກາຍໂດຍການເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບຍຸ່ງເລື້ອຍຂຶ້ນ. ເມື່ອສານນໍ້າໃນຮ່າງກາຍໜ້ອຍລົງ, ຄວາມດັນເລືອດກໍ່ລົດລົງ. ຢາຂັບຍຸ່ງບາງຊະນິດຊ່ວຍໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຂະຫຍາຍກວ່າງອອກເພື່ອຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດລົງ.

ບາງຄັ້ງກໍ່ໃຊ້ ຢາຂັບຍຸ່ງ ເພື່ອປິ່ນປົວອາການໄຄ່ບວມນໍ້າເນື່ອງມາຈາກຫົວໃຈຊຸດໂຊມ (congestive heart failure) ທີ່ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດສາມາດຕິດຕາມຜົນຂອງຢາທີ່ໃຊ້ວ່າໄດ້ຜົນດີຫຼືບໍ່ໂດຍການເບິ່ງຈາກຜົນກວດຈາກທ້ອງແລັບ (lab).

### ຜົນຂ້າງຄຽງ

ມີອາການ ວິນວຽນຫົວ, ຍຸ່ງເລື້ອຍ, ເຈັບຫົວ, ຮູ້ສຶກຫົວນໍ້າ, ກ້າມຊີ້ນປັ້ນ, ແລະເຈັບປວດທ້ອງ. ຄົນເຈັບສ່ວນຫຼວງຫຼາຍມັກຈະກິນຢາຂັບຍຸ່ງໃນເວລາຕອນເຊົ້າ ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງການທຽວຍຸ່ງເລື້ອຍໃນເວລາກາງຄືນ.

### ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ແມ່ຍິງຖືໜ້າບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາຂັບຍຸ່ງ ເວັ້ນເສຍແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ຢາຊະນິດອື່ນໆບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດລາວໃຫ້ລົດລົງໄດ້.

**ອາການສັນຍານອັນຕະລາຍ:** ຜົນແດງຢ່າງຮຸນແຮງ, ຫາຍໃຈຍາກ, ມີບັນຫາໃນການກິນອາຫານ, ແລະເຈັບປວດຕາມຂໍ້ຕ່າງໆ, ໂດຍສະເພາະໃນຕີນ. ໃຫ້ໄປຫາແພດໝໍເພື່ອປິ່ນປົວທັນທີ ເມື່ອມີອາການອັນຕະລາຍດັ່ງທີ່ກ່າວມານີ້.

### ວິທີການໃຊ້ຢາ

ຢາຂັບຍຸ່ງ ເຊັ່ນ: ຢາ HCTZ, chlorthalidone, ແລະ furosemide ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສູນເສຍທາດໂພຕັດຊຽມ (potassium). ໃຫ້ກິນກ້ວຍ, ໝາກກຽງ, ໝາກນາວ ຫຼື ໝາກອາໂວຄາໂດເລື້ອຍໆເພື່ອທົດແທນທາດໂພຕັດຊຽມທີ່ສູນເສຍໄປ. ຖ້າຜົນກວດເລືອດຊີ້ວ່າລະດັບ potassium ຕໍ່າ, ຄົນເຈັບບາງຄົນຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາ potassium ຕື່ມ. ຢາ spironolactone ແລະ triamterene ຮັກສາທາດ potassium ໃນຮ່າງກາຍໄວ້. ບາງຄັ້ງກໍ່ໃຊ້ຢາສອງຊະນິດນີ້ຮ່ວມກັບຢາຂັບຍຸ່ງອື່ນໆ ເພື່ອຮັກສາໃຫ້ທາດ potassium ຢູ່ໃນລະດັບປົກກະຕິ ແຕ່ຕ້ອງໄດ້ລະວັງຖ້າໃຊ້ຮ່ວມກັບ ຢາ ACE inhibitor ຫຼື ຢາ ARBs.

ພ້ອມນີ້ ຢາຂັບຍຸ່ງກໍ່ຍັງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສູນເສຍທາດແມັກນີຊຽມ (magnesium). ໃຫ້ກິນຜັກຂຽວ, ນົມສົ້ມ (yogurt), ແລະແກ່ນໝາກອື່ນໆເພື່ອທົດແທນທາດແມັກນີຊຽມທີ່ສູນເສຍໄປນັ້ນ.

ຄວນກວດລະດັບທາດ potassium ແລະການເຮັດວຽກຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ໃນທ້ອງແລັບ ພາຍຫຼັງເລີ່ມໃຊ້ຢາຂັບຍຸ່ງມາໄດ້ສອງສາມອາທິດ ແລະຈາກນັ້ນໃຫ້ກວດໃນທຸກ 6 - 12 ເດືອນ ຖ້າເຈົ້າກິນຢາ hydrochlorothiazide, ແລະໃຫ້ກວດຖີ່ຂຶ້ນກວ່ານັ້ນ ຖ້າເຈົ້າກໍາລັງກິນຢາ furosemide. ເພາະຢາ furosemide ເປັນຢາຂັບຍຸ່ງທີ່ແຮງກວ່າໝູ່ ແລະຄົນເຈັບທີ່ໃຊ້ມັນກໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ມີການຕິດຕາມອາການຢ່າງໃກ້ຊິດ.

### ຢາ HYDROCHLOROTHIAZIDE (HCTZ)

ຢາ hydrochlorothiazide (HCTZ) ແມ່ນມີທັງເມັດຂະໜາດ 25 mg ແລະ 50 mg.

#### ສໍາລັບປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ

→ ຜູ້ໃຫຍ່: ຂະໜາດຢາເລີ່ມຕົ້ນປົກກະຕິແມ່ນ 12.5 mg, ກິນ 1 ຄັ້ງ/ມື້, ກິນໃນເວລາຕອນເຊົ້າ.

ຖ້າຫາກຄວາມດັນເລືອດຍັງບໍ່ລົງພາຍຫຼັງໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດຕໍ່າມາໄດ້ສອງສາມອາທິດແລ້ວ, ກໍ່ສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນມາເປັນ 25 mg ໂດຍໃຫ້ກິນມື້ລະຄັ້ງ.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 25 mg ຕໍ່ມື້. ການກິນຢາຫຼາຍເກີນນີ້ ແມ່ນບໍ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຂອງເຈົ້າລົດລົງ, ມັນມີແຕ່ຈະພາໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງຫຼາຍຂຶ້ນ.

## ຢາໃນໝວດ calcium channel blockers

ຢາ amlodipine, nifedipine, diltiazem, ແລະ verapamil ແມ່ນຢາໃນໝວດ calcium channel blockers.

ຢາໃນໝວດ calcium channel blockers ບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທາດແຄນຊຽມເຂົ້າໄປໃນເສັ້ນເລືອດ ແລະຫົວໃຈ.  
ສິ່ງນີ້ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຜ່ອນຄາຍ ເຊິ່ງກໍ່ເປັນການຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດລົງ.

ຢາໃນໝວດ calcium channel blockers ກໍ່ຍັງໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວອາການເຈັບເອິກນໍາ (angina).

ຄົນເຈັບໂລກເປົາຫວານກໍ່ສາມາດກິນ ຢາໃນໝວດ calcium channel blockers ໄດ້.

### ຜົນຂ້າງຄຽງ

ຢາ amlodipine ແລະ nifedipine ສາມາດພາໃຫ້ຂໍ້ຕົນໃຄ່ບວມໄດ້. ບ້ອງກັນອາການໃຄ່ບວມດັ່ງກ່າວດ້ວຍກ  
ານຫຼີກລ້ຽງອາຫານເຄັມ, ການອອກກຳລັງກາຍ, ແລະເວລານັ່ງບໍ່ນັ່ງຫຍ່ອນຂາລົງ (ຮັກສາຂາໄວ້ໃນລະດັບສູງ).  
ຖ້າຫາກອາການບວມຍັງສືບຕໍ່ເປັນຢູ່, ເຈົ້າອາດຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນໄປໃຊ້ຢາໃໝ່.

ຜົນຂ້າງຄຽງເລັກນ້ອຍຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວບໍ່ແຮງ, ຮູ້ສຶກງ່ວງຊຶມ, ຫຼື ເຈັບປວດຫ້ອງ ເຊິ່ງບາງຄັ້ງກໍ່ເຊົາໄປເອງພາຍຫຼັງເລີ  
ມໃຊ້ຢາດັ່ງກ່າວໄປໄດ້ໜຶ່ງ ຫຼື ສອງອາທິດ. ຖ້າຫາກຜົນຂ້າງຄຽງຂອງມັນຍັງສືບຕໍ່ມີຢູ່, ໃຫ້ປຶກສານໍາບຸກຄະລາກອນທາງ  
ການແພດເພື່ອປ່ຽນໄປໃຊ້ຢາໃໝ່.

### ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ຢາບາງຊະນິດ ໃນໝວດ calcium channel blockers ແມ່ນບໍ່ສາມາດໃຊ້ກັບແມ່ຍິງຖືພາໄດ້ (ຫຼື ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າ,  
ບໍ່ແມ່ນວ່າ ຢາທຸກຊະນິດໃນໝວດ calcium channel blockers ຈະສາມາດໃຊ້ກັບແມ່ຍິງຖືພາໄດ້).

ຄົນເຈັບເປັນໂລກຫົວໃຈຊຸດໂຊມ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈອື່ນໆ ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາໃນໝວດ calcium channel blockers.

ຄົນເຈັບທີ່ກິນຢາໃນໝວດ calcium channel blockers ແລະຍັງກິນຢາໃນໝວດ statins (ເບິ່ງໜ້າ 34) ໄປພ້ອມນັ້ນ  
ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາໃນໝວດ statins ໃນຂະໜາດ (ໂຕ) ທີ່ຕໍ່າກວ່າ.

**ອາການສັນຍານອັນຕະລາຍ:** ອາການຜິ້ນແດງຮຸນແຮງ, ເຈັບເອິກ, ເປັນວິນ, ຫົວໃຈເຕັ້ນຜິດປົກກະຕິ,  
ມີອາການໃຄ່ບວມຕາມໃບໜ້າ, ປາກ, ແຂນ, ຫຼືຂາ. ໃຫ້ໄປພົບແພດເພື່ອປິ່ນປົວທັນທີ.

### ວິທີການໃຊ້ຢາ

#### Amlodipine

ຢາ amlodipine ແມ່ນມີສອງຂະໜາດຄື: ເມັດຂະໜາດ 5 mg ແລະ ເມັດຂະໜາດ 10 mg.

#### ໃຊ້ສໍາລັບປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ

→ ຜູ້ໃຫຍ່: ຂະໜາດຢາເລີ່ມຕົ້ນຕາມປົກກະຕິແມ່ນ 5 mg, ກິນມື້ລະຄັ້ງ.

ພາຍຫຼັງກິນຢາໄດ້ສອງສາມອາທິດແລ້ວ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງຄວາມດັນເລືອດວ່າຢູ່ໃນລະດັບປົກກະຕິແລ້ວບໍ່. ຖ້າຈຳເປັນ,  
ກໍ່ສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນເປັນ 10 mg ໄດ້.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ10 mg ຕໍ່ມື້.

## ຢາລົດຄວາມດັນເລືອດໃນໝວດ ACE inhibitors ແລະ ARBs

ຕົວຢັບຢັ້ງແອງຈິໂອເທນຊິນ ຄອນເວີດຕິ້ງເອັນໄຊມ໌ (angiotensin-Converting Enzyme (ACE) inhibitors) ແລະ ແອງຈິໂອເທນຊິນ ຣີເຊັບເຕີ ບລອກເກີ້ (Angiotensin Receptor Blockers (ARBs)) ແມ່ນຢາສອງໝວດທີ່ໃຫ້ຜົນ ຄ້າຍຄືກັນໃນການລົດຄວາມດັນເລືອດ. ຢາທັງສອງໝວດນີ້ແມ່ນໃຊ້ລົດຄວາມດັນເລືອດໃນຄົນເຈັບໂລກຫົວໃຈຊຸດໂຊມ (congestive heart failure) ແລະຄົນເຈັບພະຍາດຫົວໃຈອື່ນໆ, ແລະກໍຍັງໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍປົກປ້ອງໝາກໄຂ່ຫຼັງຂອງຄົນເຈັບໂລກເບົາຫວານນຳອີກ.

ຢາໃນໝວດ ACE inhibitors ແລະ ARBs ຊ່ວຍຢັບຢັ້ງສານໃນເລືອດທີ່ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຫົດຕົວ ແລະ ຕົບເຂົ້າ. ເມື່ອເສັ້ນເລືອດຄາຍຕົວອອກ, ຄວາມດັນເລືອດກໍ່ລົດລົງ.

ຢາ captopril, enalapril ແລະ lisinopril ແມ່ນຢາໃນໝວດ ACE inhibitors. ຢາ losartan ແມ່ນຢາໃນໝວດ ARB.

### ຜົນຂ້າງຄຽງ

ຢາໃນໝວດ ACE inhibitors ສາມາດພາໃຫ້ເກີດມີອາການໄອແທ້ໄດ້. ຖ້າເຈົ້າເປັນໄອແທ້, ໃຫ້ປຸງໄປໃຊ້ຢາໃນໝວດ ARBs ແທນ, ເຊັ່ນວ່າ: ຢາ losartan, ເຊິ່ງເປັນຢາທີ່ບໍ່ພາໃຫ້ມີອາການໄອ.

ຜົນຂ້າງຄຽງອື່ນໆທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້ແມ່ນ: ຜົນແດງ, ວິນວຽນຫົວ, ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ, ເຈັບຫົວ, ມີບັນຫານອນບໍ່ຫຼັບ, ຫຼື ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຜິດປົກກະຕິ.

### ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາສອງໝວດນີ້ກັບແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ອາດກຳລັງຈະຖືພາ. ເພາະວ່າ ຢາໃນໝວດ ACE inhibitors ແລະ ARBs ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ການພັດທະນາຂອງເດັກໃນທ້ອງ.

ໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງການໃຊ້ຢາໃນໝວດ ACE inhibitors ແລະ ARBs ກັບຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງຮຸນແຮງ.

ໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງການໃຊ້ຢາ ibuprofen ແລະຢາຕ້ານການອັກເສບຊະນິດອື່ນໆ ໃນເວລາທີ່ກິນຢາໃນໝວດ ACE inhibitors ແລະ ARBs ນີ້ຢູ່.

**ອາການສັນຍານອັນຕະລາຍ:** ເຈັບເອິກ, ຫາຍໃຈຍາກ, ກິນອາຫານຍາກ, ມີອາການໃຄ່ບວມຕາມໃບໜ້າ, ປາກ, ຫຼືຂາ. ໃຫ້ໄປພົບແພດເພື່ອປິ່ນປົວທັນທີ.

### ວິທີການໃຊ້ຢາ

ຢາໃນໝວດ ACE inhibitors ແລະ ARBs ເຮັດໃຫ້ລະດັບທາດໂພຕັດຊຽມ (potassium) ໃນເລືອດສູງຂຶ້ນ. ຄວນມີການກວດເລືອດຫຼັງຈາກເລີ່ມກິນຢາໃນໝວດ ACE inhibitors ໂດຍສອງສາມອາທິດແລ້ວ ເພື່ອຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ລະດັບ potassium ໃນເລືອດ. ສິ່ງນີ້ແມ່ນສຳຄັນເປັນພິເສດໂດຍສະເພາະ ຖ້າຄົນເຈັບເປັນພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງບໍ່ແຮງ. ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ລະວັງເປັນພິເສດຕໍ່ກັບລະດັບ potassium ໃນເລືອດ ແລະ ໃຫ້ກວດເລືອດເພື່ອຕິດຕາມມັນຢ່າງໃກ້ຊິດ ຖ້າຄົນເຈັບຍັງກິນຢາຂັບຍຸ່ງຊະນິດໃດໜຶ່ງຕໍ່ໄປນີ້: spironolactone ຫຼື triamterene.

### ຢາ Captopril

ຢາ captopril ມີເມັດຂະໜາດ 25 mg ແລະ 50 mg.

#### ສຳລັບປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ

→ ຜູ້ໃຫຍ່: ເມື່ອໃຊ້ຢາ captopril ຢ່າງດຽວ, ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວຫົວໃຈອື່ນນຳ, ຂະໜາດຢາເລີ່ມຕົ້ນຕາມປົກກະຕິແມ່ນ 25 mg ຕໍ່ມື້, ແບ່ງເຄິ່ງ ກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ (12.5 mg/ຄັ້ງ).

ຫຼັງຈາກກິນຢາໄດ້ສອງສາມອາທິດແລ້ວ, ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດເບິ່ງວ່າຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິແລ້ວບໍ່. ຖ້າຈຳເປັນ, ກໍ່ສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນຕື່ມອີກໄດ້. ຂະໜາດຢາທີ່ຈະລອງໃຫ້ໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ 50 mg/ມື້, ແບ່ງເຄິ່ງ ກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ (25 mg/ຄັ້ງ). ຖ້າຈຳເປັນ, ຢານີ້ກໍ່ສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນຕື່ມເປັນ 100 mg/ມື້, ແບ່ງເຄິ່ງ ກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ (50 mg/ຄັ້ງ).

ປຶ້ມຮ່າງໂກແພດເຫຼັ້ມໃໝ່: ບົດກ່ຽວກັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ  
ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ:

ຖ້າໃຊ້ຢາ captopril ຮ່ວມກັບຢາຂັບຢຽວ ຫຼື ໃຊ້ກັບຄົນເຈັບອາຍຸ 60 ປີ ຂຶ້ນເມືອ, ຂະໜາດຢາເລີ່ມຕົ້ນແມ່ນ 12.5 mg ຕໍ່ມື້. ແບ່ງເຄິ່ງ, ກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ (6.25 mg/ຄັ້ງ).

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 100 mg ຕໍ່ມື້.

**ຢາ Enalapril**

ຢາ Enalapril ມີເມັດຂະໜາດ 2.5 mg, 5 mg, 10 mg ແລະ 20 mg.

**ສໍາລັບປຶ້ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ**

→ ຜູ້ໃຫຍ່: ເມື່ອໃຊ້ຢາ enalapril ພຽງຢ່າງດຽວ, ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາປຶ້ນປົວຫົວໃຈອື່ນນໍາ, ຂະໜາດຢາເລີ່ມຕົ້ນຕາມປົກກະຕິແມ່ນ 5 mg ຕໍ່ມື້.

ຫຼັງຈາກກິນຢາໄດ້ສອງສາມທົດແລ້ວ, ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດເບິ່ງວ່າຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິແລ້ວບໍ່. ຖ້າຈໍາເປັນ, ກໍ່ສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນຕື່ມອີກໄດ້. ຂະໜາດຢາທີ່ພໍດີສໍາລັບຄົນເຈັບສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຢູ່ລະຫວ່າງ 10 mg ຫາ 20 mg ຕໍ່ມື້. ເມື່ອໃຊ້ຢາໃນຂະໜາດຢາ 10 mg ຫຼື ໃຊ້ຂະໜາດສູງກວ່ານີ້, ມັນຈະໃຫ້ຜົນທີ່ດີກວ່າ ຖ້າແບ່ງເຄິ່ງ ແລະໃຫ້ກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້.

ຖ້າຢາ enalapril ໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຂັບຢຽວ, ຄົນເຈັບອາຍຸ 60 ປີ ຂຶ້ນເມືອ, ຫຼືຄົນເຈັບເປັນໂລກພາກໄຂ່ຫຼັງບໍ່ແຮງ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຢາຂະໜາດຢາ 2.5 mg ຕໍ່ມື້.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 40 mg ຕໍ່ມື້.

**ຢາ Losartan**

ຢາ Losartan ມີເມັດຂະໜາດ 25 mg, 50 mg ແລະ 100 mg.

**ສໍາລັບປຶ້ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ**

→ ຜູ້ໃຫຍ່: ເມື່ອໃຊ້ຢາ losartan ພຽງຢ່າງດຽວ, ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາປຶ້ນປົວຫົວໃຈອື່ນນໍາ, ຂະໜາດຢາເລີ່ມຕົ້ນຕາມປົກກະຕິແມ່ນ 50 mg ຕໍ່ມື້, ກິນຄັ້ງດຽວ ຫຼື ແບ່ງເຄິ່ງກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ ກໍ່ໄດ້ (25 mg/ຄັ້ງ).

ຫຼັງຈາກກິນຢາໄດ້ສອງສາມທົດແລ້ວ, ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດເບິ່ງວ່າຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິແລ້ວບໍ່. ຖ້າຈໍາເປັນ, ກໍ່ສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນເປັນ 100 mg/ມື້, ກິນຄັ້ງດຽວ/ມື້, ຫຼື ແບ່ງເຄິ່ງກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ ກໍ່ໄດ້ (50 mg/ຄັ້ງ).

ຖ້າຢາ losartan ໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຂັບຢຽວ, ໃຫ້ຢາເລີ່ມຕົ້ນຂະໜາດທັງໝົດແມ່ນ 25 mg/ມື້.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 100 mg ຕໍ່ມື້.

**ຢາ beta blocker**

ຢາ beta blocker ເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈເຕັ້ນຊໍາລົງ ສະນັ້ນ ຫົວໃຈກໍ່ຈະສູບສິດເລືອດດ້ວຍກໍາລັງທີ່ຄ່ອຍລົງ, ແລະພາໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງ. ຖ້າກິນຢາ beta blocker ທຸກມື້, ມັນກໍ່ຈະຊ່ວຍລົດຄວາມດັນເລືອດ ແລະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບເອີກໄດ້. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນໃຊ້ ຢາ beta blocker ຮ່ວມກັບຢາຂັບຢຽວ ຫຼືຢາອື່ນ ເພື່ອລົດຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ຫຼຸດລົງ. ຢາ beta blocker ບາງຊະນິດແມ່ນໃຊ້ປຶ້ນປົວພະຍາດຫົວໃຈຊຸດໂຊມ.

ຢາໃນໝວດ beta blockers ລວມມີ ຢາ atenolol, metoprolol, bisoprolol, ແລະ carvedilol.

**ຜົນຂ້າງຄຽງ** 

ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ, ເຈັບປວດທ້ອງ, ເຈັບຫົວ, ວິນວຽນຫົວ, ທ້ອງຜູກ, ຖອກທ້ອງ, ຮູ້ສຶກວິນຫົວຄ້າຍຈະເປັນລົມ. ຖາອາການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ແຮງ, ພວກມັນກໍ່ຈະເຊົາໄປ ຫຼັງຈາກກິນຢາໄດ້ ສອງສາມອາທິດ.



## ຂໍ້ຄວນລະວັງ ▲

ຢາບາງຊະນິດໃນໝວດ beta blockers ອາດໃຊ້ກັບແມ່ຍິງຖືພາບໍ່ໄດ້.

ຖ້າຄົນເຈັບໂລກເປົາຫວານກຳລັງຢູ່ຊ່ວງນໍ້າຕານໃນເລືອດຕໍ່າ ຄວນໃຊ້ຢາໃນໝວດ beta blockers ດ້ວຍຄວາມລະວັງ.

ຢາໃນໝວດ beta blockers ສາມາດພາໃຫ້ໂລກຫອບຫິດເປັນແຮງຂຶ້ນໄດ້, ສະນັ້ນ ຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກຫອບຫິດ ຄວນໃຊ້ຢາໃນໝວດດັ່ງກ່າວນີ້ດ້ວຍຄວາມລະວັງ. ນອກນີ້ ຢາໃນໝວດ beta blockers ກໍ່ຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ກຳມະຈອນເຕັ້ນຊ້າລົງໄດ້. ໃຫ້ລິດຂະໜາດຢາລົງ ຖ້າຫາກວ່າ ກຳມະຈອນເຕັ້ນໜ້ອຍກວ່າ 60 ຄັ້ງ/ນາທີ.

**ອາການສັນຍານອັນຕະລາຍ:** ເຈັບເອິກ, ມີບັນຫາຫາຍໃຈຍາກ, ຫົວໃຈເຕັ້ນຊ້າ, ມີອາການບວມໃຄ່ຕາມ ຕີນ ມີ ຫຼື ຂາ.

## ວິທີການໃຊ້ຢາ

ຢາໃນໝວດ beta blockers ນີ້ ຄວນເລີ່ມໃຊ້ໂດຍເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດຕໍ່າ ແລະຄ່ອຍໆເພີ່ມຂຶ້ນໃນທຸກໆ 1 ອາທິດ ຫຼື 2 ອາທິດ. ຖ້າເຈົ້າກິນຢາໃນໝວດນີ້ໃນຂະໜາດສູງ ແລະຈຳເປັນຕ້ອງຢຸດຢາທີ່ກິນຢູ່ນັ້ນ, ໃຫ້ຄ່ອຍໆລິດຂະໜາດຢາທີ່ກິນຢູ່ນັ້ນລົງເທື່ອລະໜ້ອຍໃນຊ່ວງເວລາສອງສາມອາທິດຕໍ່ມາ.

### ຢາ Atenolol

ຢາ atenolol ມີເມັດຂະໜາດ 25 mg ແລະ 50 mg.

#### ສຳລັບປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ

→ ຜູ້ໃຫຍ່: ຂະໜາດຢາເລີ່ມຕົ້ນຕາມປົກກະຕິແມ່ນ 25 mg, ກິນຄັ້ງດຽວ/ມື້.

ຫຼັງຈາກກິນຢາໄດ້ສອງສາມທິດແລ້ວ, ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດເບິ່ງວ່າຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິແລ້ວບໍ່. ຖ້າຈຳເປັນ, ກໍ່ສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນໄດ້ ໂດຍຕື່ມອີກ 25 mg ໃຫ້ເປັນຂະໜາດທັງໝົດ 50 mg/ມື້. ຫຼັງຈາກ 2 ອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ, ວັດແທກເບິ່ງຄວາມດັນເລືອດອີກ ແລະເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນ ຖ້າເຫັນວ່າຈຳເປັນ (ເພີ່ມຂຶ້ນມາເປັນ 75 mg ຕໍ່ມື້, ກິນຄັ້ງດຽວ), ແລະໃນອີກ 4 ອາທິດ ໃຫ້ກວດຄວາມດັນເລືອດອີກ ແລະເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນອີກ, ຖ້າເຫັນວ່າຈຳເປັນ (ເພີ່ມຂຶ້ນມາເປັນ 100 mg ຕໍ່ມື້, ກິນຄັ້ງດຽວ).

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 100 mg ຕໍ່ມື້.

### ຢາ Metoprolol Tartrate

ຢາ Metoprolol Tartrate ເປັນຢາຊະນິດອອກລິດໄລຍະສັ້ນ ເຊິ່ງໃຫ້ກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້. ມັນເປັນຢາທີ່ແຕກຕ່າງຈາກຢາ metoprolol succinate ເຊິ່ງເປັນຢາຊະນິດທີ່ອອກລິດໄລຍະຍາວ.

ຢາ Metoprolol Tartrate ມີເມັດຂະໜາດ 50 mg ແລະ 100 mg.

#### ສຳລັບປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ

→ ຜູ້ໃຫຍ່: ຂະໜາດຢາເລີ່ມຕົ້ນຕາມປົກກະຕິແມ່ນ 50 mg ຫາ 100 mg ຕໍ່ມື້, ຫຼື ແບ່ງເຄິ່ງກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ (25 mg/ຄັ້ງ ຫຼື 50 mg/ຄັ້ງ).

ຫຼັງຈາກກິນຢາໄດ້ສອງສາມທິດແລ້ວ, ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດເບິ່ງວ່າຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິແລ້ວບໍ່. ຖ້າຈຳເປັນ, ກໍ່ສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນໄດ້ ໂດຍຕື່ມອີກ 50 mg ໃສ່ຂະໜາດຢາທີ່ກິນຢູ່ຕໍ່ມື້ນັ້ນ. ຫຼັງຈາກ 2 ອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ, ໃຫ້ວັດແທກເບິ່ງຄວາມດັນເລືອດອີກ ແລະເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນອີກ ຖ້າເຫັນວ່າຈຳເປັນ. ຂະໜາດຢາທີ່ໃຫ້ກິນຕາມປົກກະຕິໃນແຕ່ລະມື້ ແມ່ນ 200 mg ຫາ 400 mg, ແບ່ງເຄິ່ງ ກິນ 2 ຄັ້ງ/ມື້ (ຄັ້ງລະ 100 mg ຫາ 200 mg).

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 400 mg ຕໍ່ມື້.

## ໝວດຢາ statins

ຢາໃນໝວດ statins ລວມມີ ຢາ simvastatin, lovastatin, atorvastatin, ແລະ ຢາ pravastatin.

ຢາໃນໝວດ statins ອອກລົດເຮັດໃຫ້ຕັບຄືນເຮົາຜະລິດໄຂມັນ cholesterol ໜ້ອຍລົງ. ຫາກມີ cholesterol ຫຼາຍເກີນໄປ ກໍ່ເຮັດໃຫ້ການໝູນວຽນຂອງເລືອດບໍ່ສະດວກ ແລະ ຫົວໃຈກໍ່ສູບສິດເລືອດໄດ້ຍາກຂຶ້ນ.

ຢາໃນໝວດ statins ແມ່ນໃຊ້ເພື່ອປ້ອງກັນໂລກຫົວໃຈວາຍ ແລະ ໂລກພະຍາດເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ ຫຼື ແຕກ (stroke) ໃນຄົນເຈັບທີ່ໄດ້ເປັນໂລກດັ່ງກ່າວນີ້ມາແລ້ວ. ນອກນີ້ ກໍ່ຍັງໃຊ້ຢາໝວດນີ້ເພື່ອປ້ອງກັນພາວະສຸກເສີນກ່ຽວກັບຫົວໃຈ ໃນຄົນເຈັບໂລກເປົາຫວານ ຫຼື ບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆທີ່ພາໃຫ້ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເກີດຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ໂລກເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ ຫຼື ແຕກ.

ຢາໃນໝວດ statins ເປັນຢາທີ່ເປັນປະໂຫຍດຫຼາຍສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ມີບັນຫາຫົວໃຈວາຍ ແລະ ເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ ຮຸນແຮງ. ນອກນີ້ ກໍ່ຍັງໃຊ້ ຢາໃນໝວດ statins ເພື່ອລົດລະດັບ cholesterol ທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບລົງ.

ຢາໃນໝວດ statins ແມ່ນມີທັງຢາແຮງພໍປານກາງ (ເຊັ່ນ: ຢາ simvastatin) ແລະ ຢາແຮງຫຼາຍ (ເຊັ່ນ: ຢາ atorvastatin) ເຊິ່ງໃຊ້ກັບຄົນເຈັບທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເກີດເປັນຫົວໃຈວາຍ.

### ຜົນຂ້າງຄຽງ

ຢາໃນໝວດ statins ສາມາດພາໃຫ້ເກີດອາການເຈັບປວດກ້າມຊີ້ນ. ເມື່ອອາການປວດກ້າມຊີ້ນບໍ່ແຮງ ແລະ ບໍ່ເປັນໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ, ກໍ່ສາມາດລົດຂະໜາດຢາລົງໄດ້ເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບສະບາຍຕົວຂຶ້ນ. ແຕ່ຖ້າວ່າອາການເຈັບປວດກ້າມຊີ້ນນັ້ນຮຸນແຮງ ຫຼື ຮູ້ສຶກເຈັບປວດໄປທົ່ວຕີນຕົວ (ຄືກັບອາການປວດຕີນໂຕໃນເວລາເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່), ໃຫ້ຢຸດຢາໃນໝວດ statin ແລະ ໄປພົບແພດ (ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ).

ຜົນຂ້າງຄຽງເລັກນ້ອຍຂອງຢາໃນໝວດນີ້ແມ່ນ: ເຈັບຫົວ, ເຈັບປວດທ້ອງ ຫຼື ທ້ອງຜູກ; ອາການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ອາການເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຈະຫາຍໄປເມື່ອຮ່າງກາຍເລີ່ມຄຸ້ນເຄີຍກັບຢາໃນໝວດນີ້.

### ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ຢາໃນໝວດ statins ແມ່ນບໍ່ຄວນໃຊ້ກັບແມ່ຍິງກຳລັງຖືພາ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ໃຊ້ກັບແມ່ຍິງທີ່ອາດກຳລັງຈະຕັ້ງທ້ອງ.

ຢາບາງຊະນິດໃນໝວດ statins ແມ່ນບໍ່ຄວນໃຊ້ປົນກັບຢາອື່ນ. ບາງຄັ້ງການໃຊ້ຢາປົນກັນກໍ່ປ່ຽນແປງຂະໜາດຂອງຢາໃດໜຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງຊະນິດໄດ້. ຕົວຢ່າງ, ຄົນເຈັບທີ່ກິນຢາ amlodipine ແມ່ນບໍ່ສາມາດກິນຢາ simvastatin ເກີນ 20 mg. ຢາລືມບອກໃຫ້ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດໄດ້ຮູ້ວ່າ ຢາທັງໝົດທີ່ເຈົ້າກຳລັງກິນຢູ່ນັ້ນມີຫຍັງແດ່ ເພື່ອໃຫ້ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດກວດເບິ່ງວ່າມີຢາໃດແດ່ທີ່ມີປະຕິກິລິຍາກັບຢາໃນໝວດ statin.

**ອາການສັນຍານອັນຕະລາຍ:** ອາການເຈັບປວດກ້າມຊີ້ນຮຸນແຮງ ຫຼື ການເຈັບປວດກ້າມຊີ້ນທີ່ສິ່ງຜົນກະທົບໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ. ໃຫ້ຢຸດຢາໃນໝວດ statin ແລະ ໄປພົບແພດ (ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດ).

### ວິທີການໃຊ້ຢາ

ການໃຫ້ ຢາໃນໝວດ statin ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ແມ່ນເລີ່ມໃຫ້ໃນຂະໜາດກາງກ່ອນ ແລະ ຈະຫຼຸດຂະໜາດຢາລົງຖ້າມີຜົນຂ້າງຄຽງເກີດຂຶ້ນ. ການໃຫ້ຢາໃນໝວດນີ້ແມ່ນແຕກຕ່າງໄປຈາກຢາປົວຄວາມດັນເລືອດສູງຈຳນວນໜຶ່ງ ເຊິ່ງລອງໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດຕໍ່າກ່ອນ ແລະ ຄ່ອຍໆເພີ່ມຂະໜາດຢາຂຶ້ນ.

ການໃຊ້ຢາໃນໝວດ statin ຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ຖ້າກິນຢາ ກ່ອນນອນ.

### ຢາ Simvastatin

ຢາ simvastatin ມີເມັດຂະໜາດ 5 mg, 10 mg, 20 mg ແລະ 40 mg.

**ໃຊ້ລົດໄຂມັນ cholesterol ສຳລັບຄົນເຈັບທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເປັນຫົວໃຈວາຍ.**

→ ຜູ້ໃຫຍ່: ຂະໜາດຢາເລີ່ມຕົ້ນຕາມປົກກະຕິແມ່ນ 20 mg, ກິນມື້ລະ 1 ຄັ້ງ.

ຄົນເຈັບສ່ວນໃຫຍ່ມັກຈະໃຊ້ຢາທີ່ມີໂດຢາ 10 mg ຫາ 40 mg. ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຊະນິດອື່ນ, ກໍ່ຈະໃຊ້ຢາ simvastatin ນີ້ໃນຂະໜາດທີ່ໜ້ອຍລົງ. ການຮູ້ຢາທັງໝົດທີ່ຄົນເຈັບກຳລັງກິນຢູ່ກ່ອນເລີ່ມກິນຢາ simvastatin ນັ້ນເປັນສິ່ງສຳຄັນ.

ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 40 mg ຕໍ່ມື້.

# ຢາປິ່ນປົວໂລກຫົວໃຈວາຍ

ຖ້າເຈົ້າລິງໃສວ່າຄົນເຈັບກຳລັງມີອາການຫົວໃຈວາຍ, ເອົາຢາ aspirin ໜຶ່ງເມັດ (ເມັດຂະໜາດ 300 ຫາ 325 mg) ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນທັນທີ. ບອກໃຫ້ຄົນເຈັບຫຍໍ້ຢາເມັດນັ້ນໃຫ້ແຫຼກດີ ແລ້ວກິນລົງພ້ອມນໍ້າ. ເຖິງເຈົ້າບໍ່ແນ່ໃຈວ່າ ຄົນເຈັບກຳລັງມີອາການຫົວໃຈວາຍຫຼືບໍ່ກໍຕາມ, ຢາ aspirin ກໍ່ຈະບໍ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຫຍັງກັບຄົນເຈັບ. ໃນລະຫວ່າງທາງທີ່ພາຄົນເຈັບໄປໂຮງໝໍນັ້ນ, ໃຫ້ເອົາຢາ nitroglycerin ໃຫ້ຄົນເຈັບກິນ, ຖ້າເຈົ້າມີ.

ເຈົ້າຍັງສາມາດໃຫ້ຢາມໍຟິນ (morphine) ແກ່ຄົນເຈັບເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບປວດ ແລະຄວາມຢ້ານ, ແລະຊ່ວຍໃຫ້ຫົວໃຈສູດສິດເລືອດໄດ້ສະດວກຍິ່ງຂຶ້ນ. ຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຢາມໍຟິນ (morphine) ແມ່ນຢູ່ໃນບົດການປິ່ນປົວຄົນເຈັບເບື້ອງຕົ້ນ ຢູ່ໜ້າ 85.

## ຢາ nitroglycerin (Glyceryl trinitrate)

ຢາ nitroglycerin ໃຊ້ປິ່ນປົວອາການເຈັບເອິກເນື່ອງຈາກໂລກຫົວໃຈວາຍ. ມັນຊ່ວຍຂະຫຍາຍຫຼອດເລືອດ ເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈສູບສິດເລືອດໄດ້ສະດວກຂຶ້ນ.

### ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຢາ nitroglycerin ກັບຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າ ຫຼື ຜູ້ທີ່ກິນຢາ sildenafil (Viagra) ໃນລະຍະເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງຜ່ານມາ. ການໃຊ້ຢາທັງສອງຊະນິດນີ້ຮ່ວມກັນສາມາດພາໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງຕໍ່າຫຼາຍເຖິງຂັ້ນອັນຕະລາຍ, ແລະ ອາດເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດໄດ້.

### ຜົນຂ້າງຄຽງ

ຢາ nitroglycerin ອາດພາໃຫ້ເກີດອາການເຈັບຫົວຢ່າງຮຸນແຮງ, ຮູ້ສຶກຮ້ອນ, ຫຼື ວິນວຽນ.

### ວິທີການໃຊ້ຢາ

ໃນກໍລະນີຄົນເຈັບມີອາການວິນວຽນຫົວ ຕາລາຍ, ພວກເຂົາເຈົ້າຄວນນຶ່ງ ຫຼື ນອນຢູ່, ບໍ່ໃຫ້ຍືນ.

- ➔ ເອົາຢາ nitroglycerin 1/2 mg (0.5 mg) ໃຫ້ຄົນເຈັບອົມໄວ້ຢູ່ກ້ອງລິ້ນແລະປ່ອຍໃຫ້ຢາລະລາຍ, ໃຫ້ຢານີ້ບໍ່ໃຫ້ເກີນ 3 ຄັ້ງ, ການໃຫ້ແຕ່ລະຄັ້ງແມ່ນໃຫ້ທ່າງກັນ 5 ນາທີ. ຖ້າອາການເຈັບໜ້າເອິກ ແລະອາການອື່ນໆຫາຍດີ, ກໍ່ບໍ່ຈໍາເປັນໃຫ້ຢາຕື່ມອີກ.

ສໍາລັບຢາ ນີ້ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ຫຍໍ້ ຫຼື ກິນລົງໄປເລີຍ. ໃນຂະນະທີ່ຢາລະລາຍຢູ່ກ້ອງລິ້ນນັ້ນ, ມັນຈະຮູ້ສຶກມືນ ຫຼື ຮ້ອນໜ້ອຍໜຶ່ງ.