

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดีกว่า กินยาอย่างเดียวในผู้ป่วยเบาหวาน และ โรคหัวใจ (Ann Behav Med 2010;40:49-64)

จากการคัดเลือกรวบรวม (Systematic review) การศึกษาแบบควบคุม (randomized controlled trials) ในผู้ป่วยเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือมีปัจจัยเสี่ยงโรคดังกล่าวสูง เช่น ความดันสูง ไขมันผิดปกติ ที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร อิริยาบถ (กิจกรรมทางกาย) ดูแลความเครียดหรือการผ่อนคลายอารมณ์ (เช่น โยคะ ชี่กง สมาธิ การหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) เทียบกับ กลุ่มควบคุม (กินยา ผ่าตัด ขยายหลอดเลือดหัวใจ หรือ รักษาตามแผน ตะวันตกตามปกติ) จนถึงเดือนมกราคม ๒๕๕๔ ได้การศึกษาคุณภาพดีทั้งหมด ๒๕ การศึกษา ประชากร เจ็ดพันเจ็ดร้อยกว่าคน ติดตามอย่างน้อย ๖ เดือน ถึง ๕ ปี ๑๕ การศึกษาในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ๗ การศึกษาในผู้ป่วยเบาหวาน และ ๓ การศึกษาในผู้ป่วยมีปัจจัยเสี่ยงสูง

พบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว เมื่อเทียบกับกลุ่มรักษาตามปกติ ลดโอกาสเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันร้อยละ ๔๗ (95%CI 0.35-0.80)(๕ การศึกษา) และ ลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ การต้องนอนโรงพยาบาล ผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ หรือขยายหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ ๓๒ (95%CI 0.50-0.93)(๗ การศึกษา) โดยเฉพาะกลุ่มที่มีกิจกรรมให้เล็กสูบบุหรี่ โอกาสเกิดโรคดังกล่าว ลดลงชัดเจนกว่า คือร้อยละ ๓๔ (95%CI 0.45-0.98)(๔ การศึกษา) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ลดโอกาสตายจากทุกสาเหตุร้อยละ ๒๑ อย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ (95% CI 0.54-1.16) (๑๐ การศึกษา) นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีกิจกรรมอย่างเข้มข้น เวลานานกว่า จะลดน้ำหนัก (ดัชนีมวลกาย) ได้ร้อยละ ๔๖ และ ลดน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1c) ได้ดีกว่า ร้อยละ ๖๙ (95%CI 0.62-0.00)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร ออกกำลังกายในผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจ ดีกว่า กินยาอย่างเดียว (Cardiol Res Pract 2011;232351)

การรวบรวมการศึกษาแบบควบคุม (Systematic review of randomized controlled trials) ในผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันในชุมชน ระหว่างปี ๑๙๙๐ ถึง ปัจจุบัน จำนวน ๒๑ การศึกษา ประชากร หนึ่งหมื่นแปดร้อยคน ติดตามอย่างน้อย ๓ เดือน ที่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร ออกกำลังกาย ดูแลความเครียดทางอารมณ์ พบว่า กลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโอกาสตายจากทุกสาเหตุ (สี่ในหกการศึกษา) ร้อยละ ๒๕ (95%CI 0.65-0.87) ลดโอกาสตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด (สามในแปดการศึกษา) ร้อยละ ๓๗ (95%CI 0.47-0.84)

ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยการรับประทานอาหาร ธรรมชาติ (พืชสด ลดเกลือ ใช้น้ำมันน้อย ใช้น้ำตาลต่ำ) หลีกเลี่ยงอาหารปรุงแต่งที่มีรสหวาน มัน เค็มจัด มีอิริยาบถ กิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายที่พอเพียง ไม่นั่ง ๆ นอน ๆ ทั้งวัน (ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลายืน ยืดเวลาเดิน เพลินเวลาออกกำลังกาย) มีกิจกรรมคลายเครียด คลายกังวล (หายใจช้า พาจิตต์อ่อนคลาย) งดสูบบุหรี่ สุรา ดั้งกิจกรรม ๓ อ. ๓ ส. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ งดสูบบุหรี่ สุรา) ในคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (**Diet Physical Activity Clinics: DPAC**) ในโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลทั่วไป จะช่วยลดน้ำหนัก ลดน้ำตาลในเลือด ลดโอกาสกล้ามเนื้อหัวใจตาย ลดโอกาสการนอนโรงพยาบาล หรือ การเสียชีวิต ได้ดีกว่า กินยา ผ่าตัด อย่างเดียว ฟังยา ฟังหมอ ฟังเทคโนโลยี สู้อุบัติ "ฟังตัวเอง" ไม่ได้