

Title: ภายสุข ใจสวย: ตัวชี้วัดสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ

Article: ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจและหลอดเลือด

การดูแลหัวใจ ดีที่สุดควรเริ่มที่ “บ้าน” ดังที่สมาพันธ์หัวใจโลกได้เคยให้ประเด็นสารในการรณรงค์ไว้ในปีพ.ศ. ๒๕๕๕ ว่า “One World, One Home, One Heart” ถ้าเราทุกคนดูแลหัวใจที่บ้าน เราจะป่วยน้อยลง และจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจก็จะลดลงด้วยเช่นกัน การดูแลหัวใจที่บ้านสามารถทำได้โดย ทำบ้านให้ปลอดภัย-บุรี ทุกบ้านกินพอดี กินอาหารสุขภาพ อยู่บ้านให้ขยับ กระฉับกระเฉง และ วัดเองที่บ้าน “ภายสุข ใจสวย” ซึ่งอันหลังสุดเป็นประเด็นที่จะนำเสนอในครั้งนี้

ภายสุข ด้วย น.ค.ร. สุขภาพ

น.ค.ร สุขภาพ ได้แก่ **น.** น้ำหนัก **ค.** ความดันโลหิต **ร.** รอบเอว เราทุกคนสามารถตรวจสุขภาพด้วยตัวเองได้โดยอาศัย 3 สิ่งนี้เป็นดัชนีชี้วัดว่าเรามี “ภายสุข” แล้วหรือยัง เพราะน้ำหนัก ความดันโลหิต และรอบเอว จะเป็นตัวบอกว่าเรามีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ไตเสื่อม ในอนาคตข้างหน้ามากน้อยแค่ไหน นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นด้วยว่าเราดำเนินชีวิตในแต่ละวันเหมาะสมแล้วหรือยัง กินเค็มไปไหม หวานมันไปหรือเปล่า ดูได้จากถ้ากินหวาน มัน ทอด แป้ง มากเกินไปทุกวัน จะพบว่าหลังจากนั้น 7 วันน้ำหนักขึ้น แนนอน รอบเอวก็จะเพิ่มขึ้นตามมา หรือถ้ากินเค็มมากไปเกิน 7 วัน ค่าความดันโลหิตก็จะสูงกว่าปกติเช่นกัน อย่างนี้เป็นต้น

ค่าของ น.ค.ร. สุขภาพ ที่เหมาะสม

น. น้ำหนัก ควรอยู่ที่ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 25.0 กก./ตารางเมตร (ไม่ผอมเกินไป - ไม่อ้วนเกินไป)

ค. ความดันโลหิต ควรน้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท (วัดที่โรงพยาบาล) และ/หรือ 135/85 มิลลิเมตรปรอท (วัดที่บ้าน)

ร. รอบเอว ควรน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของความสูง (ไม่เกินส่วนสูง หาร 2)

การชั่งน้ำหนัก

- เครื่องชั่งต้องปรับเทียบน้ำหนักมาตรฐานก่อนนำมาใช้งานทุกครั้ง และตั้งค่าให้อยู่ที่ 0 ก่อนขึ้นชั่ง
- ชั่งน้ำหนักหลังจากตื่นนอนตอนเช้า ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะเรียบร้อยแล้ว และยังไม่กินหรือดื่มอะไร
- ชั่งน้ำหนักโดยไม่สวมเสื้อผ้า หรือสวมให้น้อยชิ้นที่สุด และใส่ชุดนี้ทุกครั้งที่ชั่ง เพราะน้ำหนักของเสื้อผ้าแต่ละชุดที่เราสวมใส่ในแต่ละวันนั้นไม่เท่ากัน
- ไม่สวมรองเท้า ปล่อยแขนข้างลำตัว หายใจตามปกติ ไม่เบ่ง ไม่กลั้นหายใจ
- ชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้งก็พอ จดบันทึกไว้ทุกครั้ง วันไหนท้องผูกจะไม่ชั่งก็ได้ ไม่จำเป็นต้องชั่งบ่อยหรือชั่งทุกวัน เพราะจะทำให้เป็นกังวลหรือพะวักพะวงเกินไป

การวัดความดันโลหิต

- วัดความดันโลหิตที่บ้านเดือนละ 7 วัน หรืออย่างน้อย 4 วันติดต่อกัน

- หลังตื่นนอนตอนเช้าทันที ให้นั่งพิงพนักเก้าอี้และวัดความดันโลหิต 2 ครั้ง (ห่างกัน 1 นาที) และวัดอีก 2 ครั้งก่อนเข้านอน (ห่างกัน 1 นาที หลังนั่งพัก 5 นาที) บันทึกค่าความดันโลหิตจากการวัดครั้งที่ 2
- แนะนำให้ใช้เครื่องวัดความดันฯ ตัวเลขดิจิทัลแบบใช้มือบีบ เพื่อช่วยเพิ่มแรงบีบมือ เนื่องจากมีการศึกษาระบุไว้ว่า ถ้าเราเพิ่มแรงบีบมือขึ้น 1 กิโลกรัม ลดโอกาสการเสียชีวิตได้ถึง 3% หมายความว่า แรงบีบมือยิ่งแรง โอกาสการเสียชีวิตจะลดน้อยลง

การวัดรอบเอว

- วัดรอบเอวทุก 2 - 3 เดือน โดยวัดที่ระดับสะดือ ในแนวนานกับพื้น ช่วงเวลาหายใจออกสุด จดบันทึกไว้
- มาตรฐานวัดรอบเอวของทั้งชายหญิง ไม่ควรเกิน ส่วนสูงหาร 2 เช่น สูง 148 เซนติเมตร รอบเอว ไม่ควรเกิน 74 เซนติเมตร ถ้ารอบเอวเกินกว่านี้ ก็จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนที่มีพุง เบาหวาน ความดันสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

กายสุข เพราะมี ใจ ส.ว.ย.

หลังจากดูแลกายให้สุขแล้ว ต้องดูแลใจควบคู่ไปด้วย ภาวะจิตใจที่ดีและเป็นที่ยอมรับของคนไทยคือ ไม่แข็ง ไม่ซึมเศร้า ไม่เครียด ไม่ฟุ้งซ่าน รู้ตื่นเบิกบาน สำราญใจสบายอารมณ์ ซึ่งถ้าเป็นได้แบบนี้ โรคภัยต่างๆ ก็จะไม่มาแผ้วพาน เพราะเราสามารถควบคุมดูแลตัวเอง ไม่ให้อารมณ์เกิน สบายเกิน เครียดเกิน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลายอย่าง การดูแลใจให้แข็งแรงสามารถทำได้โดยใช้หลัก “ส.ว.ย.”

ส. สติ คือ ระลึกได้ ไม่เผลอ ไม่เพลิน ไม่เอาแต่ใจ หมั่นตรวจสอบตัวเองว่า เรา เผลอ อารมณ์เกิน (ตะกละ) ไหม? เพลิน สบายเกิน (ขี้เกียจออกกำลังกาย) หรือเปล่า? เอาแต่ใจ เครียดเกินไปไหม?

ว. วาง หมายถึง ปล่อยวาง (ที่ไม่ใช่ปล่อยปะละเลย) คือ ปล่อยได้ วางลง ปลงเป็น ดูว่า เรา หลับยาก ไหม? ตื่นบ่อย ตื่นเช้าไม่สดชื่นหรือเปล่า? ฝันร้าย ใช่ไหม? ถ้าปล่อยวาง (ตัวเรา ของเรา) มีเมตตากับผู้อื่นได้ เราก็จะหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตใจสดชื่นแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า

ย. เย็น คือ สงบเย็น ถ้าใจเย็นพอ ก็จะมีสมาธิ (สงบเย็น เป็นพลัง ตั้งมั่น ควบคุมงาน ฐานปัญญา) ไม่แข็ง ไม่ซึมเศร้า ไม่ฟุ้งซ่าน แต่ละวันต้องดูแลตัวเองว่าเรา หุนหัน โกรธง่ายไหม? เบื่อ เศร้า เหงา เศ็งหรือเปล่า? คิดฟุ้ง จินตนาการเกินเหตุไหม?

ถ้าเรามีใจสุขแล้ว กายสุขก็จะตามมา ดังนั้นทุกวันก่อนเข้านอนให้ถามตัวเองว่า “วันนี้ใจสุขเราสุขแค่ไหน”

ทั้งหมดนี้คือวิธีการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองอย่างง่าย ๆ ทำได้ที่บ้าน หลักอย่างหนึ่งที่อยากฝากไว้ในส่วนของ น.ค.ร. สุขภาพ คือ ถ้าเกินเกณฑ์(ค่าที่เหมาะสม) ลดได้ให้ลด ลดไม่ได้อย่าให้เพิ่ม โดยเฉพาะคนที่อายุเกิน 60 ปี อวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อม อย่าปล่อยให้น้ำหนักเกิน ความดันฯ รอบเอวเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ เพราะในวัย 60-70 ปี เป็นวัยที่คนไทยป่วย

เยาะ เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ และ เบาหวานกันมากที่สุด เป็นวัยที่เสี่ยง ต้องพยายามดูแลตัวเองให้ดี ให้น้ำหนัก ความดันโลหิต รอบเอว อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพียงเท่านี้เราคนไทยก็จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้อย่างแน่นอน

ล้อมกรอบ

วิธีคำนวณน้ำหนักที่ควรจะเป็น (ไม่อ้วน ไม่ผอม)

* ไม่เกิน $25 \times \text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}$

* ไม่น้อยกว่า $18.5 \times \text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}$

ยกตัวอย่างเช่น สูง 160 เซนติเมตร

น้ำหนักไม่ควรเกิน $25 \times 1.6 \times 1.6 = 64$ กิโลกรัม

น้ำหนักไม่ควรน้อยกว่า $18.5 \times 1.6 \times 1.6 = 47.5$ กิโลกรัม

ภาพประกอบ

ตารางแสดงค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI)

