

## เรื่อง “หัวใจล้มเหลว เส้นเลือดแตก เกิดจากพื้นฐานโภชนาการที่ไม่ดี”

เรียบเรียงโดย

นางสาวรินดา ดาอ่ำ นักโภชนาการ  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์โทร 0 2590 4942  
วันที่ตรวจสอบ 29 ธันวาคม 2565

**ข้อสรุป :** ชาวของคนที่เสียชีวิตจากการวิ่งบนลู่วิ่ง และการวิ่งในสวนสาธารณะ สาเหตุการเสียชีวิตส่วนใหญ่มาจากอาการหัวใจล้มเหลว และมีสุขภาพกายในด้านโภชนาการที่ไม่ดี

**ลักษณะข่าว :** ข่าวบิดเบือน (ขอความคิดเห็นจากพี่ที่รู้เพิ่มเติมว่าเป็นข่าวบิดเบือนได้หรือไม่)

URL website:

<https://www.facebook.com/coachbanklove/posts/pfbid02uZRch2H1npo7irXR9FHZjy8TtCqRFXGbZav11DJ8z8TJugGg7GqNz9ktapHtp2btl>

**ข้อเท็จจริง :** ภาวะหัวใจล้มเหลว ทางกรแพทย์ระบุว่า เป็นความผิดปกติในการทำงานของหัวใจ ที่ไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงเนื้อเยื่อ และอวัยวะต่างๆในร่างกายได้ ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความผิดปกติของหัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจ ลิ้นหัวใจ ผิดรูปร่าง หรือมีภาวะโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ทั้งนี้ ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นกลุ่มอาการที่ซับซ้อน ต้องพิจารณาการรักษาทั้งอาการ และโรคที่เป็นสาเหตุควบคู่กันไป

**ผลกระทบ :** ผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีปริมาณของโซเดียมมากเกินไป ปริมาณที่แนะนำต่อวัน คือ ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในระยะยาวส่งผลต่อการทำงานของหัวใจที่เพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจหนา จนในที่สุดเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว

**ข้อแนะนำ :** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร หลีกเลี่ยงการบริโภคเกลือ และอาหารที่มีส่วนประกอบของโซเดียม (Sodium) ปริมาณที่มากเกินไป ก็มีช่วยป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และงดสูบบุหรี่

**เอกสารอ้างอิง :**

1. ภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน. บทความสุขภาพ,โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาการุณย์/สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต <https://www.siphospital.com/th/home> เมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2565
2. เทคนิคการคุมโซเดียม ลดเค็ม ลดโรค. สถาบันโรคทรวงอก;กรมการแพทย์/ สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต <https://www.dms.moph.go.th> เมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2565

**รูปภาพข่าวที่เผยแพร่ :**

