



สารบัญ

♥ โปรดยะวัง! ความจริง 6 ประการ การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นเรื่องเร่งด่วน /10

Part 1

หลอดเลือดของคุณสุขภาพดีไหม



♥ **หลอดเลือด**ของคุณสุขภาพดีไหม มาตรวจสอบง่ายๆ กันเถอะ! /20

- ปัจจัยเสี่ยง /22
- 5 สัญญาณบ่งชี้ว่าความยืดหยุ่นของหลอดเลือดมีการเปลี่ยนแปลง /23

♥ รู้ “ใจ” จึงจะสามารถดูแลหัวใจ รู้จักหัวใจผ่าน**ภาพการทำงาน**ของหัวใจ! /29

- ตำแหน่งที่ตั้งของหัวใจ /29
- โครงสร้างภายนอกของหัวใจ /30
- โครงสร้างภายในของหัวใจ /31

♥ **อยากให้หลอดเลือดอ่อนเยาว์ มาทำความเข้าใจกับหลอดเลือด**กันก่อน! /34

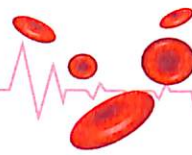
- มารู้จักกับ “หลอดเลือดแดงแข็งตัว” กับ “การแข็งตัวของหลอดเลือด” กันเถอะ /35

♥ ระบบประสาทไม่ดีจะทำให้ขาดน้ำ

ระบบการไหลเวียนของร่างกายไม่ดีจะทำให้ถึงแก่ชีวิต! /38

- การอักเสบของเยื่อบุผนังหลอดเลือด /43
- การเสื่อมของหลอดเลือดมีอันตรายต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง /44





- หลอดเลือดที่เสื่อมแล้วไม่สามารถฟื้นคืนได้! /45

RC

๒๕

C6

๒17

♥️ เปรียบเทียบไขมันชนิดดี (HDL-c) VS ไขมันชนิดไม่ดี (LDL-c) ซักความเข้าใจผิดเรื่องคอเลสเตอรอล! /45

- คอเลสเตอรอลคืออะไร /46
- คอเลสเตอรอลมาจากไหน /46
- ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับคอเลสเตอรอล /48
- มารูจัก HDL-c กับ LDL-c กันเถอะ /49
- คอเลสเตอรอลสูงรักษาอย่างไร /55

♥️ อายุหลอดเลือดระหว่างเพศชายกับเพศหญิงแตกต่างกัน /62

ความรู้เพิ่มเติม

- “หัวใจล้ม” – หัวใจที่อ่อนล้าเปรียบเสมือนลูกบอลที่ถูกฝึกซ้อมหนักเกินไป /65

ความรู้เพิ่มเติม

- “หัวใจเต้นพลิ้ว” – หัวใจเต้นพลิ้วปลดปล่อยไฟฟ้าผิดปกติ คนส่วนมากอยู่ในภาวะนี้แต่ไม่รู้ตัว! /69

ความรู้เพิ่มเติม

- คุยเรื่อง “หัวใจ” กับแพทย์ – 10 Q&A เกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ ที่ทุกคนอยากรู้ /73

Part 2



ใช้ชีวิตอย่างไรช่วยให้หลอดเลือดอ่อนเยาว์ :

หมวดชีวิตประจำวัน

♥️ การใช้ชีวิตแบบรักษาสุขภาพหลอดเลือดคืออะไร /82

- ทักษะต่อการออกกำลังกาย /83
- ทักษะต่อท่าที่ชีวิต /83

- ทักษะต่อการทำงานและการพักผ่อน /84
- ทักษะต่อความเครียด /84

♥ ใส่ใจชีวิตประจำวันอีกนิด เพื่อรักษาความอ่อนเยาว์ของหลอดเลือด /87

- จงพยายามงดสูบบุหรี่ ปฏิเสธบุหรี่มือสอง! /87
- พยายามดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง หลีกเลี่ยงการดื่มเกินขนาด! /90
- ระวังเรื่องของการบริโภค ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน! /91
- อย่าชะล่าใจต่อสัญญาณเตือน การตรวจสุขภาพเป็นประจำสำคัญมาก! /94
- ปลุกฝังนิสัยที่ดี วัตความดันโลหิตเป็นประจำ! /95

♥ ฝึกการใช้ชีวิตให้ช้าลง เพื่อปรับระบบประสาทอัตโนมัติ (ANS) /100

- การหายใจด้วยกล้ามเนื้อกะบังลม /103
- การทำสมาธิ /107
- การทำโยคะ /107



Part 3

กินอย่างไรเพื่อรักษาหลอดเลือดให้อ่อนเยาว์ :
หมวดพฤติกรรมกรรมการบริโภค



♥ ปัญหาการดื่มกินของคนยุคนี้ /110

- การจำกัดน้ำตาล /111

♥ หลักการบริโภคเพื่อสุขภาพหลอดเลือด /116

- “สมดุล” คือหลักการสูงสุดของการบริโภคเพื่อสุขภาพ /116
- ทักษะการบริโภค “โพแทสเซียมสูง โซเดียมต่ำ” /122

- ตั้งเป้าหมายกิน “ผักผลไม้ 5 ส่วน” ทุกวัน /125
- ฝึก “การเคี้ยวช้าๆ” ให้เป็นนิสัย /126
- “กินอิมแค้ 8 ส่วน” ทุกมื้อ หลีกเลี่ยงการกินอาหารมากเกินไป /127
- กินอาหารแปรรูปแต่น้อย /130

♥ “รู้จักกิน” ดีกว่า กินไขมันแต่น้อย /131

- วิธีการปรุงอาหาร หัวใจสำคัญอยู่ที่การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์น้ำมัน /133
- ปฏิเสธไขมันทรานส์สังเคราะห์ /135

Part 4

ขยับเขยื้อนขา เพื่อรักษาความอ่อนเยาว์ของ

หลอดเลือด : **หมวดพฤติกรรมออกกำลังกาย**



♥ คิดจะออกกำลังกายก็ทำเลย จังจะได้หัวใจที่ดี /142

- การออกกำลังกายที่ดีต่อ “ใจ” อันดับแรก : การออกกำลังกายแบบแอโรบิก /143
- ออกกำลังกายยากจัง จงรีบโยนข้ออ้างความขี้เกียจทิ้งไป! /147

♥ หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด /149

♥ กายบริหารยืดเหยียด 3 ท่า กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

ให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับออกซิเจน /152

- ทำยืดเหยียดง่ายๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด : ทำยืน /152
- ทำยืดเหยียดง่ายๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด : ทำนั่ง /156
- ทำยืดเหยียดง่ายๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด : ทำเกาะผนัง /158

พิเศษ ตารางบันทึก “สุขภาพหัวใจ” /159