



World
PT Day
2026

โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็น
สาเหตุการเสียชีวิต
อันดับหนึ่งทั่วโลก

20.5 ล้านคนต่อปี
เสียชีวิตจากโรคหัวใจและ
หลอดเลือด

30% ของการเสียชีวิต
ทั้งหมดทั่วโลกเกิดจากโรค
หัวใจและหลอดเลือด

85% ของการเสียชีวิต
เกิดจากหัวใจวายและโรค
หลอดเลือดสมอง

มากกว่า 3 ใน 4 ของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง

การป้องกัน

โรคหัวใจและหลอดเลือดส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ โดยการจัดการปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่



การสูบบุหรี่



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับที่เป็นอันตราย



อาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการและภาวะโรคอ้วน



มลพิษทางอากาศ



การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

ในระดับโลก ความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญอันดับหนึ่งของโรคหัวใจและหลอดเลือด

กายภาพบำบัดช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างไร?

นักกายภาพบำบัดเป็นส่วนหนึ่งของทีมสหวิชาชีพด้านสุขภาพที่ให้การดูแลโดยยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง โดยมีบทบาทดังนี้



คัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงสูงของโรคหัวใจ เช่น ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะอ้วน หรือผู้ที่มีกิจกรรมทางกายน้อย พร้อมทั้งประเมินสมรรถภาพการเคลื่อนไหวและความสามารถในการออกกำลังกาย



ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายเฉพาะบุคคลที่ปลอดภัย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการควบคุมน้ำหนัก



ส่งเสริมการตรวจพบโรคตั้งแต่ระยะเริ่มต้น และการดำเนินการรักษาอย่างทันก่วง เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่รุนแรงมากขึ้น รวมทั้งสังเกตสัญญาณเตือนของโรค และส่งต่อผู้ป่วยเพื่อรับการดูแลทางการแพทย์เมื่อจำเป็น

โรคหัวใจและหลอดเลือดคืออะไร?

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นคำเรียกรวมของกลุ่มโรคที่ส่งผลกระทบต่อหัวใจและหลอดเลือด ภาวะดังกล่าวทำให้การลำเลียงเลือด ออกซิเจน และสารอาหารไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ

เมื่อเวลาผ่านไปหลอดเลือดอาจเกิดการตีบแคบ แข็งตัว หรืออุดตัน ส่งผลให้หัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติ ซึ่งอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญ เช่น สมอง หัวใจ และกล้ามเนื้อลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะรุนแรง เช่น โรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หรือ โรคหลอดเลือดสมอง



กายภาพบำบัดช่วยผู้ที่เป็โรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างไร?

นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยให้ผู้ป่วยควบคุมโรคและลดโอกาสการเกิดเหตุการณ์ทางหัวใจซ้ำ เช่น ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน โดย

- ประเมินปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของแต่ละบุคคล พร้อมให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน
- จัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และช่วยลดความกังวลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันภาวะแทรกซ้อนหรือการเกิดโรคหัวใจซ้ำ
- เพิ่มสมรรถภาพทางกาย ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง และยกระดับคุณภาพชีวิต
- ให้คำแนะนำและสนับสนุนการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม



การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพหัวใจ



การออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยส่งเสริมสุขภาพของหัวใจทำให้สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ง่ายขึ้น ลดอาการเหนื่อยและหายใจลำบาก อีกทั้งยังช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ช่วยให้นอนหลับได้ดี และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ



การฝึกแรงต้านช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อแข็งแรงขึ้นจะสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันและออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น โดยใช้แรงน้อยลง



การฝึกการทรงตัวและความยืดหยุ่น ช่วยให้เคลื่อนไหวได้อย่างปลอดภัย เมื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทำให้เพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว และลดอาการปวดหรือการบาดเจ็บ การฝึกการทรงตัวช่วยเพิ่มความมั่นคงและลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday