

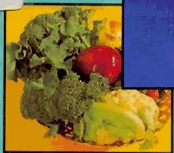


ชุดธรรมชาติบำบัดและรักษาตนเอง

ธรรมชาติบำบัดป้องกันรักษา

# โรคหัวใจ

บทบาทของอาหารและวิตามิน



21  
2

รศ.นพ.ดร.สมพงษ์ สหพงศ์ : เรียบเรียง  
 นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล : บรรณาธิการ



# สารบัญ



จากสำนักพิมพ์..... 5

## 1

หัวใจ-อวัยวะมหัศจรรย์..... 11

- กายวิภาคของหัวใจ..... 12

- การไหลเวียนเลือด..... 13

- หลอดเลือดแดงหัวใจ..... 15

- โรคหลอดเลือดหัวใจ..... 16

- การตรวจหาและวินิจฉัยโรคหัวใจ..... 17

## 2

โรคหลอดเลือดหัวใจ..... 20

- อะไรคือสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ..... 21

- ชนิดของตัวนำพาโคเลสเตอรอล..... 33

## 3

อาการโรคหัวใจอื่น ๆ..... 39

- ปวดเค้นอก..... 39

- หายใจไม่ออก..... 40

- ใจสั้น	41
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ	41
- หัวใจเต้นเร็ว	42
- มึนงง	42
- ความวิตกกังวล	43
- หัวใจโต	44
- หัวใจอักเสบ	44
- หัวใจกับภาวะเลือดจาง	45
- โรคลิ้นหัวใจ	45
- หัวใจล้มเหลวคั่งเลือด (Congestive heart failure)	45
- ความผิดปกติของหัวใจอื่น ๆ	46
- อาการหัวใจกำเริบ (heart attack) คืออะไร	48
- ยารักษาโรคหัวใจ	53
- ทำไมการรักษาตามปกติจึงมักไม่ได้ผล	55
- ยาและโรคหัวใจ	56

#### 4

<b>กาชไฮโปซนาหาชบ่าบดเพื่อป้องกันโรคหัวใจ</b>	59
- สาเหตุของการเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว	60
- ไขมันแต่ละชนิดแตกต่างกันอย่างไร	61
- กรณีตัวอย่างของความสำเร้ง	69
- ความดันเลือดสูงและอาหาร	69
- ส่วนประกอบอาหารอื่นที่ช่วยลดความดันเลือดลง	72
- ความคิดเห็นของทางการ	74

#### 5

##### บทเสริม

<b>อาหารเสริมและวิตามิน</b>	78
-----------------------------	----

- สาเหตุพื้นฐานของโรคหัวใจ	78
<b>วิตามินอี</b>	80
<b>โทอะมิน (วิตามินบี 1)</b>	90
<b>กรดนิโคตินิก (วิตามินบี 3)</b>	91
<b>พัยรีดอกซิน (วิตามินบี 6)</b>	93
<b>โคเลีน อีโนซิทอลและเลซิทิน</b>	95
<b>วิตามินซี</b>	99
<b>น้ำมันปลา</b>	102

## ข้อบกพร่องระดับจีดีเอ-จีดีพี

การค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับโรคหัวใจได้มีมากขึ้นเรื่อยๆ ตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา นักวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดมักมีอาการเหนื่อยหอบ ใจสั่น และเจ็บหน้าอก ซึ่งอาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคหัวใจขาดเลือดได้

นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดยังอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น อาการบวมที่ขาและเท้า อาการอ่อนเพลีย และอาการง่วงนอน

การขาดวิตามินบี 12 อาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินบี 12 มีส่วนช่วยในการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจ

การขาดวิตามินบี 6 อาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินบี 6 มีส่วนช่วยในการผลิตโฮโมซิสเตอีน ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้

การขาดวิตามินซี อาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินซี มีส่วนช่วยในการผลิตคอลลาเจน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด

การขาดวิตามินอี อาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินอี มีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้

การขาดวิตามินเค อาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินเค มีส่วนช่วยในการผลิตโปรตีนที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด

การขาดวิตามินดี อาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินดี มีส่วนช่วยในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

การขาดวิตามินบี 3 อาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินบี 3 มีส่วนช่วยในการผลิตไนโคตินิกแอซิด ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้

การขาดวิตามินบี 9 อาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินบี 9 มีส่วนช่วยในการผลิตโฮโมซิสเตอีน ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้

การขาดวิตามินบี 12 อาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ เนื่องจากวิตามินบี 12 มีส่วนช่วยในการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้