

# เทคนิคการดูแลรักษาโรคหัวใจขาดเลือด

การทบทวนปัจจัยด้านพฤติกรรมและวิถีชีวิต  
ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยเสริมต่อโรค

ศุภรัชย์ กองพัฒนานกุล

ภาควิชาเภสัชเคมี

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

โดย สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย ประสานการทบทวน



สงวนลิขสิทธิ์ : มีนาคม 2542

ISBN 974 - 7738 - 02 - 3

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

ส่วนพฤติกรรมและสังคม

สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

## สารบัญ

หน้า

คำนำผู้จัดพิมพ์	ก
บทที่ 1 การทบทวนความรู้เทคนิคการดูแลรักษา โรคหัวใจขาดเลือด	1
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด	2
อาหาร	2
Saturated fatty acid (SFA)	6
Monounsaturated fatty acid (MUFA)	7
Polysaturated fatty acid (PSA)	8
Carbohydrate	9
Fiber	9
Cholesterol	11
Protein	11
Alcohol	12
กาแฟ	12
Vitamin A, C, E	13
การสูบบุหรี่ (Cigarette smoking)	16
การใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย (Sedentary life style) และการออกกำลังกาย (Exercise)	18

	หน้า
เบาหวาน (Diabetes mellitus)	21
ความอ้วน (Obesity)	23
ปัจจัยทางสังคมเศรษฐกิจและจิตใจ Socioeconomic and psychosocial factors)	24
อื่นๆ	26
<b>บทที่ 2</b> บทสรุปและข้อเสนอแนะเพื่อนโยบาย และการวิจัย	28
บทสรุป	28
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	30
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	31
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	32
<b>ภาคผนวก</b>	46