เขียนโดย ประชาสัมพันธ์
วันพฤหัสบดีที่ 05 พฤศจิกายน 2020 เวลา 13:30 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 05 พฤศจิกายน 2020 เวลา 13:34 น.

" 8 เทคนิดป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ" เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่เหมาะสม

เขียนโดย ประชาสัมพันธ์

วันพฤหัสบดีที่ 05 พฤศจิกายน 2020 เวลา 13:30 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 05 พฤศจิกายน 2020 เวลา 13:34 น.

8 เทคนิคป้องกัน โรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

แต่ละปี มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว 15 ล้านคนทั่วโลก ทุก 6 วินาที มีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง อย่างน้อย 1 คน



เลิกสูบบุหรี่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
(150 นาทีต่อสัปดาห์)



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



ลดการรับประทาน
อาหารรสเค็ม



รับประทานผัก
และผลไม้ทุกวัน



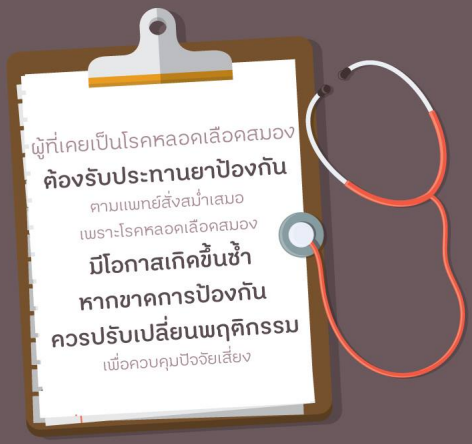
เลี่ยงอาหารไขมันสูง
โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว



ตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับไขมัน
และน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม



ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง **ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย**
สสส.และภาคีเครือข่าย ขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และ**สนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต**ที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะ

ที่มา : หนังสืออาหารสำหรับโรคหลอดเลือดสมอง โดย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เขียนโดย ประชาสัมพันธ์
วันพฤหัสบดีที่ 05 พฤศจิกายน 2020 เวลา 13:30 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 05 พฤศจิกายน 2020 เวลา 13:34 น.