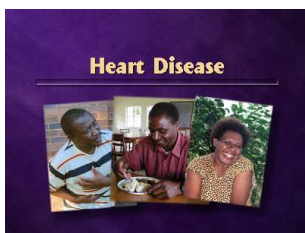


# โรคหัวใจ



©Wildwood Lifestyle Center, ©Adventist Frontier Missions

หัวข้อของวันนี้คือเรื่องโรคหัวใจ



©Wildwood Lifestyle Center

ชายคนนี้อายุ 58 ปี หลังจากรับประทานอาหารเย็นแล้ว เขารู้สึกว่าปวดตรงบริเวณหน้าอกด้านล่างซ้าย เขารับประทานอาหารมากไปหน่อย และคิดว่าคงเกิดจากอาการของอาหารไม่ย่อย



©Wildwood Lifestyle Center

ภรรยาของเขาชงยาหอมให้เขาดื่ม อาการปวดนั้นดีขึ้น เวลาประมาณสามทุ่มเขาไปเข้านอน แต่ยังรู้สึกปวดหน้าอกอีก เขาคิดว่าอาการปวดของเขาคงจะดีขึ้นในเวลากลางคืน



©Wildwood Lifestyle Center

กลางดึกคืนนั้นเขาตื่นขึ้นมาเนื่องจากมีอาการปวดอย่างรุนแรงตรงบริเวณหน้าอก รวกับว่ามีคนมายืนอยู่บนหน้าอกของเขา และกดทับอย่างแรง เขาคิดว่าเขากำลังจะตาย เหงื่อออกมากและอาการปวดรามาไปถึงคอของเขา



©Wildwood Lifestyle Center

ภรรยาของเขาชงน้ำหวานให้เขาดื่มแต่ก็ไม่ทำให้อาการดีขึ้น



©Wildwood Lifestyle Center

เขาไปตามเพื่อนบ้านที่มีรถ และขอให้นำตัวเขาส่งโรงพยาบาล ขณะเดินทางอยู่เขารู้สึกว่าอาการแย่ลง แล้วเขาก็เป็นลมหมดสติไป ภรรยาเขาย้ำเรียกเขา เอาน้ำเย็นมารูปหน้าแต่ก็ไม่มีอาการตอบสนองเลย



©Wildwood Lifestyle Center

เมื่อเดินทางไปถึงโรงพยาบาล พวกเขารีบเข็นชายคนนี้เข้าไปยังห้องฉุกเฉินทันที

# โรคหัวใจ



©Wildwood Lifestyle Center

แพทย์ตรวจดูอาการและพยายามช่วย แต่ก็สายไปเสียแล้ว



©Wildwood Lifestyle Center

เขาเสียชีวิตไปในขณะที่เดินทางมาโรงพยาบาล  
หมอบอกว่าเขาตายกลางทางด้วยโรคหัวใจวาย  
เพราะเส้นเลือดต่างๆที่ไปเลี้ยงหัวใจนั้นอุดตัน

ท่านอาจเคยได้ยินเรื่องเช่นนี้อยู่เสมอ  
เป็นเรื่องที่น่ากลัวใช่ไหมที่ความตายมาถึงอย่างกะทันหันและ  
อย่างที่ไม่คาดคิด



©Photodisc #43241

แต่เป็นเรื่องที่น่าเสียใจที่มีคนตายด้วยโรคหัวใจวายมากมายทุกวัน  
ในประเทศแถบยุโรป และสหรัฐอเมริกา  
โรคหัวใจวายได้คร่าเอาชีวิตคนไปมากกว่าโรคอื่นๆเสียอีก



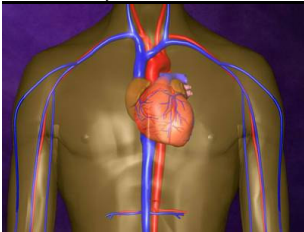
©Panorama Productions

ในประเทศทางแถบเอเชียและทวีปแอฟริกา  
มีคนเริ่มตายด้วยโรคหัวใจมากขึ้น



©Wildwood Lifestyle Center

ท่านคงสงสัยว่าทำไมมีคนตายด้วยโรคหัวใจมากกว่าสมัยก่อน  
เรื่องที่จะพูดวันนี้จะให้คำตอบกับปัญหาของเรื่องนี้

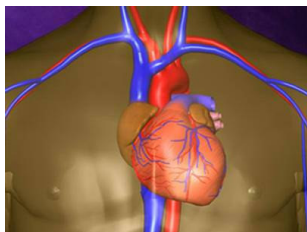


©LifeArt #101004

หัวใจตั้งอยู่ตรงบริเวณกลางอกของเรา  
เป็นอวัยวะที่มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง  
และมีขนาดเท่ากับกำปั้นของเรา

หัวใจสูบฉีดเลือด เรื่องนี้สำคัญมาก  
ซึ่งจะทำให้เลือดเคลื่อนไปทั่วร่างกาย

## โรคหัวใจ

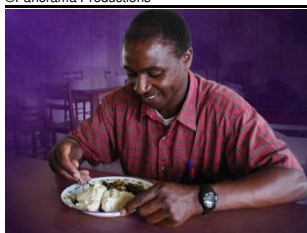


ตั้งแต่วันที่เรามีชีวิตขึ้นมาจนถึงวันที่เราตายไป หัวใจยังไม่เคยหยุดทำงาน แม้ในเวลาที่เรานอนหลับก็ตาม



©Panorama Productions

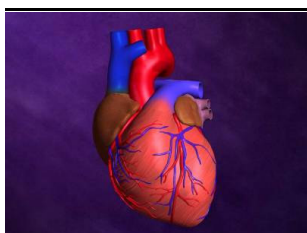
ทุกสิ่งที่จะทำงานได้จะต้องใช้พลังงาน คิดดูให้ดี รถจักรยานยนต์จะต้องใช้น้ำมันเพื่อจะเคลื่อนไปได้



©Wildwood Lifestyle Center

หัวใจก็เหมือนกัน แต่พลังที่จะขับเคลื่อนหัวใจของเรานั้นไม่ใช้น้ำมันเบนซินหรือน้ำมันก๊าด แต่เป็นอาหารที่เรารับประทานและอากาศที่เราหายใจ

พลังเหล่านี้จะส่งไปถึงหัวใจได้อย่างไร



©LifeArt #101007

ภาพนี้แสดงให้เห็นว่ามีท่อขนาดเล็กๆ หรือเรียกว่าเส้นเลือดแดงที่อยู่รอบนอกหัวใจ เส้นเลือดเหล่านี้จะเป็นตัวลำเลียงพลังไปให้หัวใจ

เราต้องการเส้นเลือดที่สะอาดเพื่อให้หัวใจทำงานได้ดี

อะไรจะเกิดขึ้นเมื่อมีขของมาอุดตันเส้นเลือดเหล่านี้



©HelpMD.com #Z195-J-2494

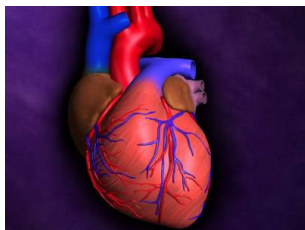
หากมีการอุดตันเพียงเล็กน้อย จะมีเลือดไหลผ่านไปได้บ้าง อาหารและอากาศจะผ่านไปได้เป็นบางส่วน หัวใจยังคงทำงานได้ แต่จะทำงานได้ไม่เต็มที่



©Wildwood Lifestyle Center

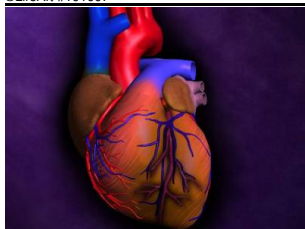
คนที่มีสภาพของเส้นเลือดที่อุดตันเล็กน้อย จะมีอาการปวดหน้าอกเมื่อเขาเดินเร็วขึ้น เมื่อเขาวิ่ง หรือเมื่อเขาทำงานหนัก อาการปวดจะกระจายไปยังบริเวณคอและแขนซ้าย เมื่อเขาพักผ่อนอาการปวดจะหายไปโดยเร็ว นี่เป็นสัญญาณแรกของการบอกว่าเส้นเลือดของหัวใจกำลังจะอุดตัน

# โรคหัวใจ

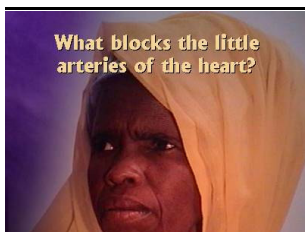


©LifeArt #101007

หากเส้นเลือดแดงถูกอุดตันไปหมด



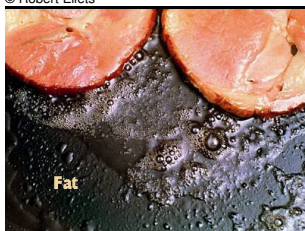
...หัวใจก็จะหยุด และกล้ามเนื้อหัวใจจะหยุดทำงาน เหมือนเช่นเครื่องจักรหยุดทำงานเมื่อน้ำมันเบนซินไหลผ่านท่อส่งน้ำมันไม่ได้



What blocks the little arteries of the heart?

© Robert Eilets

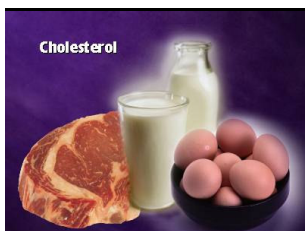
อะไรจะไปอุดตันเส้นเลือดขนาดเล็กๆของหัวใจ



©Adventist Digital Media

คำตอบคือไขมัน ไขมันจะไปอุดตันเส้นเลือดของหัวใจอย่างช้าๆ จนกระทั่งเลือดผ่านไปอย่างน้อยๆ หรือผ่านไปไม่ได้เลย

ไขมันนั้นมาจากไหน ไขมันมาจากสิ่งที่เรารับประทานและดื่ม



©Photodisc #67091, ©www.arttoday.com #723044, ©Comstock #00002742

ไขมันที่จะไปอุดตันเส้นเลือดแดงของหัวใจเรียกว่าคอเลสเตอรอล ไขมันนี้จะได้มาจากการรับประทานเนื้อสัตว์ ปลา ไข่และนม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เราจะได้ไขมันชนิดนี้จากอาหารที่มีแหล่งมาจากสัตว์ ในประเทศที่คนรับประทานอาหารจำพวกนี้มากจะมีคนล้มป่วยด้วยโรคหัวใจมาก



©Adventist Frontier Missions

คนในสมัยก่อนรับประทานอาหารจำพวกนี้ไม่มาก พวกเขารับประทานอาหารที่มาจากพืชผัก ผลไม้ และธัญพืชจำพวกข้าวโพดและข้าวสาลีมากกว่า ในบางประเทศของโลกนี้ อย่างเช่น ในทวีปแอฟริกาและคนในทวีปเอเชียใต้ พวกเขาจะรับประทานอาหารจากสัตว์เพียงเล็กน้อย คนพวกนี้จะตายด้วยโรคหัวใจไม่มาก

## โรคหัวใจ



© Hemera Technologies

แต่ปัจจุบัน นิสัยของการรับประทานอาหารแบบนี้เริ่มเปลี่ยนไป มีคนจากหลายประเทศเริ่มรับประทานอาหารเหมือนคนในแถบทวีปอเมริกาและยุโรป พวกเขาเริ่มรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ปลา และไขมันมากขึ้น และมีคนเริ่มตายด้วยโรคหัวใจมากกว่าแต่ก่อน



© Adventist Frontier Missions

มีคนมากมายมีน้ำหนักมากเกินไป และเริ่มมีอาการของความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้น มีภาวะที่จะเป็นเบาหวานมากขึ้นและป่วยเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้น

มีอะไรอื่นอีกหรือไม่ที่จะทำให้เส้นเลือดแดงของหัวใจอุดตัน



Smoking

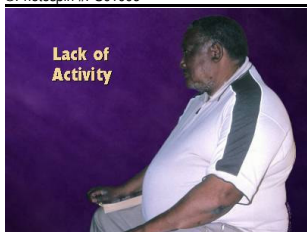
©Bernhard Heiser/asiaphoto.de

การสูบบุหรี่ทำให้เลือดข้นเหนียวขึ้น บุหรี่เป็นภัยต่อสุขภาพอย่างมากทำให้เป็นโรคมะเร็งในปอดและมะเร็งในระบบอื่นๆ ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และจะทำให้หัวใจวายและเป็นอัมพฤกษ์ได้



©Photospin #PS01006

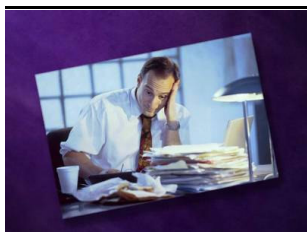
คนเริ่มสูบบุหรี่มากขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะเยาวชน เมื่อเป็นเช่นนี้ มีคนล้มป่วยด้วยโรคที่นำกลัวเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น



Lack of Activity

©Viriato Ferreira

ร่างกายขาดการเคลื่อนไหว การให้ร่างกายเราได้ทำงาน เช่น การทำงานในสวน การก่อสร้าง การแบกหามต่างๆ หรือการเดิน จะช่วยให้ไขมันที่เรารับประทานเข้าไป เมื่อคนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนั่งและมีเวลาน้อยที่จะทำกิจกรรมต่างๆ เส้นเลือดแดงของหัวใจจะเริ่มอุดตันและจะมีน้ำหนักเกินได้



©Comstock #KS8967

สภาพเช่นนี้เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ในประเทศอเมริกาและยุโรป พวกเขาเดินน้อย ทำงานส่วนใหญ่อยู่กับที่และนั่งอยู่กับโต๊ะ

# โรคหัวใจ

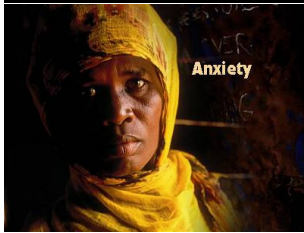


©Photodisc #AA003709

...และใช้เวลาดูโทรทัศน์มาก

พวกเขายังรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง

นี่คือเหตุผลที่มีคนมากมายในประเทศเหล่านี้ตายด้วยโรคหัวใจ เราจะต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้หากเราต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพที่แข็งแรง



©Malcolm Linton

**ความกังวล** มีใครในที่นี้บ้างที่ไม่เคยเป็นทุกข์และกังวล

ไม่มีเลยใช่ไหม เราแทบจะกังวลได้ทุกเรื่อง

มีบางคนกังวลเพราะไม่มีเงินทองพอใช้หรือมีอาหารไม่เพียงพอ แต่บางคนกังวลเพราะมีเงินทองอย่างเหลือเฟือ เพราะกลัวว่าจะมีคนมาขโมยไป บางคนกังวลเรื่องลูก หรือเรื่องครอบครัว

ความกังวลส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ทำให้ร่างกายเราอ่อนแอและเราจะล้มป่วยได้ง่าย

ความกังวลยังทำให้เส้นเลือดแดงรอบหัวใจอุดตันได้

บัดนี้เราคงเข้าใจแล้วใช่ไหมว่า

ทำไมมีคนล้มป่วยด้วยโรคหัวใจมากเหลือเกิน



© G.T. Hewlett

เราจะทำให้เส้นเลือดที่อุดตันไปแล้วเปิดออกได้อีกหรือไม่



©Corbis #MED0048

ได้ เส้นเลือดที่อุดตันจะนำภัยมาสู่ชีวิต

แพทย์ในโรงพยาบาลใหญ่ๆจะทำการแก้ไขปัญหานี้ได้แต่ต้องใช้ค่าใช้จ่ายที่สูง



©Wildwood Lifestyle Center, ©George Sedupane

แต่ข่าวดีมีอยู่ว่า เราสามารถช่วยเปิดเส้นเลือดนี้ได้

ถูกแล้วเราจะแก้ไขปัญหานี้ได้ที่บ้านของเราเองโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายที่สูง

เมื่อเราทำเช่นนี้เราจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคหัวใจ

และหากเราป่วยด้วยโรคหัวใจ หรือเริ่มมีอาการปวดหน้าอก

การปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้เราดีขึ้นได้

## โรคหัวใจ

---



©Corel #386068

ให้รับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ ถั่วและลูกนัท  
อาหารเหล่านี้ไม่มีไขมันคอเลสเตอรอล  
และยังทำความสะอาดเส้นเลือดของเราได้ด้วย  
ให้หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ ปลา ไข่ เนย ชีสและนม

---



©Panorama Productions

ให้ใช้ไขมันหรือน้ำมันแต่น้อยในขณะที่ประกอบอาหาร  
ไขมันที่ได้จากพืชจะให้ประโยชน์แก่เรา  
อาโวคาโดและลูกนัทมีไขมัน แต่เป็นไขมันที่มีคุณภาพดีมาก  
แล้วน้ำมันทานตะวันและน้ำมันข้าวโพดจะดีหรือไม่  
ความจริงแล้วจะดีกว่าเนย แต่ไม่ควรใช้มากเกินไป  
ให้ใช้แต่เพียงเล็กน้อย

---



©Panorama Productions

ให้มีความว่องไวและทำกิจกรรมอยู่เสมอ  
หากท่านทำงานในสำนักงาน ท่านจะต้องทำงานสวนครีwb้าง  
หรือออกไปเดินวันละครึ่งชั่วโมงก็ยิ่งดี

---



©Panorama Productions

อย่าทำตัวเป็นคนเท่ อย่าสูบบุหรี่  
การสูบบุหรี่จะทำลายชีวิตของท่านได้

---



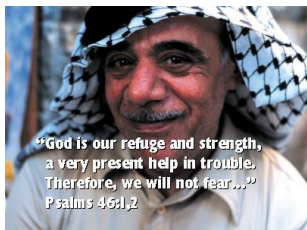
©Panorama Productions

อธิษฐานขอพระเจ้าให้ช่วยท่านแก้ไขปัญหาในชีวิตของท่าน

---

## โรคหัวใจ

---



©Panorama Productions

พระคัมภีร์บันทึกไว้ว่า "พระเจ้าทรงเป็นที่ลี้ภัยและเป็นกำลังของข้าพระองค์ทั้งหลาย เป็นความช่วยเหลือที่พร้อมอยู่ในยามยากลำบาก ฉะนั้นเราจะไม่กลัว..." สดุดี 46:1, 2

แน่นอนที่เดียวพระเจ้าทรงเป็นที่ลี้ภัย และทรงเป็นกำลังของพวกเรา เมื่อเรารับประทานอาหารที่ดีที่สุดที่เราหามาได้และติดตามวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีที่สุดแล้ว พระองค์จะทรงอวยพระพรแก่เราด้วยการมีหัวใจที่แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี เราจะไม่เชิญพระเจ้าให้มาเป็นที่ลี้ภัยและเป็นป้อมปราการของเรา หรือ

---