

## โรคของคุณเปรม

ขณะที่เขียนคุยกับผู้อ่านนี้ตรงกับวันที่พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ นายกรัฐมนตรีเดินทางไปสหรัฐอเมริกาเพื่อรักษาตัว  
นัยว่าท่านเป็น หรือสงสัยว่าเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ

หัวใจก็เช่นเดียวกับอวัยวะทั้งหลาย ที่ต้องมีหลอดเลือดนำเลือดไปหล่อเลี้ยงหลอดเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงหัวใจ เรียกว่า  
หลอดเลือดโคโรนารี (coronary) ถ้าหลอดเลือดนี้ตีบและอุดตันก็จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้น้อยลง หรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย  
ทำให้มีอาการเจ็บหน้าอกเมื่อออกแรง เหนื่อย บวม หรือปูปัสปาย

เหตุส่งเสริมให้เป็นโรคนี้ คือ

- (1) อายุมาก ในเด็กและคนหนุ่มสาวเกือบไม่พบเลย
- (2) ไม่ออกกำลังกาย
- (3) เป็นเบาหวานที่ไม่ได้ควบคุม
- (4) เป็นความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้ควบคุม
- (5) สูบบุหรี่
- (6) ทำงานใช้สมองมากจนเครียด
- (7) มีไขมันในเลือดสูง

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะป้องกันโรคนี้ อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติประจำวันที่เขาเรียกว่า **พฤติกรรม** ไม่ใช่อยู่ที่ไปหาหมอบ่อย ๆ  
หรือไปเช็คหัวใจด้วยเครื่องไฟฟ้า ไปหาหมอ ไปเช็ค แต่ไม่ประพฤติปฏิบัติก็ไม่มีประโยชน์อะไร เชื่อกันว่าปกติ ฟรุ้งนี้ตายก็ได้  
แต่ถ้าประพฤติปฏิบัติไว้เรื่อย ถึงไม่เชื่อก็เป็นเครื่องประกันว่าท่านจะไม่ค่อยเป็นโรคนี้

สำหรับคนที่เปรมท่านนายกรัฐมนตรี ผมจะบอกให้ว่าฉันไม่เป็นอะไรหรอกครับ อาการท่านไม่หนักหนาอะไร  
และรักษาได้สบาย