**สาเหตุของโรคมะเร็ง :**  
**บุหรี่ :** สถิติแสดงว่า 30 % ของความตายที่เกิดจากโรคมะเร็งทั้งหมดมาจากบุหรี่ และ มันยังเป็นตัวการให้เกิดโรคมะเร็งในปอด มากถึง 87%ของสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งปอดทั้งหมด, นอกจากนี้มันอาจยังทำให้เกิดมะเร็งที่ไต, ตับอ่อน, ท้อง, และเม็ดเลือดขาว อีกด้วย เป็นยังเป็นที่ทราบกันดีว่า บุหรี่เป็นสาเหตุของโรคอื่นๆอีกหลายๆชนิดนอกจากมะเร็ง เช่น โรคหัวใจ, ความดันโลหิตสูง, และอื่นๆ แพทย์และผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพแนะนำว่าหากคุณรักสุขภาพ ควรจะเลิกบุหรี่ทันที  
**การออกกำลังกาย :** การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ห้าวันต่อสัปดาห์จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคมะเร็งและโรคอื่นๆ มันยังสามารถช่วยป้องกันความอ้วนและยังเสริมสร้าง ความแข็งแรงให้กับร่างกายอีกด้วย  
**กรรมพันธุ์ :** กรรมพันธุ์มีบทบาทและสาเหตุที่สำคัญ ของการเกิดโรคมะเร็ง ถ้าครอบครัวของคุณมีประวัติของคนในครอบครัวที่เป็นมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม คุณจำเป็นที่จะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษกับโรคมะเร็ง เพราะโรคมะเร็งสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ แม้ว่าการที่คุณมีคนในครอบครัวที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งจะไม่ได้หมายความว่าคุณ จะต้องเป็นมะเร็ง แต่มันทำให้คุณเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรค ดังนั้นจึงควรรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพราะหากเกิดโรคขึ้น การได้รับการรักษาในระยะเริ่มอาจสามารถช่วยชีวิตคุณได้  
**สิ่งแวดล้อม:** สิ่งแวดล้อมในสถานที่ที่คุณอยู่อาศัย อาจจะเป็นสาเหตุให้คุณเป็นมะเร็งได้ เช่น หากคุณอยู่ใกล้ควันเสียและมลพิษ ก็จะเพิ่มโอกาสที่คุณจะเป็นมะเร็งปอด หรือ สารจำพวก แอสเบสตอสซึ่งเป็นแร่ที่พบได้อยู่ในวัสดุก่อสร้างตามอาคารแบบเก่าๆก็สามารถ ทำให้เกิดมะเร็งได้  
**พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ :** คุณอาจติดเชื้อที่ เรียกว่า เชื้อ HPV ได้จากการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งถ้าหากคุณได้รับเจ้าเชื้อไวรัสตัวนี้จะเพิ่มโอกาสให้คุณเป็นมะเร็งปาก มดลูก ดังนั้นหากคุณตรวจพบว่าคุณมีเจ้าเชื้อ HPV อยู่คุณควรได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันการเกิดของ มะเร็งปากมดลูก  
**แสงแดด:** แสงแดดเป็นสาเหตุสำคัญที่สามารถทำให้เกิด มะเร็งผิวหนังได้ เนื่องจากในแสงแดดมีรังสี UV การโดนแดดโดยไม่ได้รับการปกป้องทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งผิวหนังได้ อย่างคาดไม่ถึง ดังนั้นผู้ที่ต้องอยู่ในแดดเป็นเวลานานๆ จึงควรหมั่นใช้ครีมกันแดด แดดจะอันตรายและมีความเสี่ยงทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้มากที่สุดในช่วงเวลา 10โมงเข้าถึงบ่าย 2  
 **ปัจจัยเสี่ยงหรือสาเหตุจากสภาวะแวดล้อมภายนอกคือ**

* สารปนเปื้อนในอาหาร, เครื่องดื่ม สังคมปัจจุบันผู้คนมักรีบเร่งในการดำเนินชีวิต การไปทำงาน การไปเรียน การเดินทางไปในสถานที่ต่างๆ ในเวลาอันจำกัด จึงทำให้ไม่มีเวลาคิดถึงสุขภาพอนามัยในการบริโภคเท่าที่ควร มักเลือกรับประทานอาหารสำเร็จรูป หรือกึ่งสำเร็จรูป การบริโภค อาหารที่ปรุงไม่สุก การเลือกซื้ออาหารที่มีสีสรรน่ารับประทาน แต่ไม่ได้คำนึงสารที่นำมาปรุงแต่งให้น่ารับประทาน การนำวัตถุ ดิบหรืออาหารที่มีเชื้อรา ที่เก่าเก็บมาปรุงแต่งอาหาร อาหารหมักดอง หรืออาหารค้างคืน อาหารในภาชนะปิดผนึก สารฆ่าแมลงที่ติดมากับ พืชผักสด สารกันบูด สารที่ทำให้มีรสหวาน น้ำส้มสายชู อาหาร ประเภทปิ้ง ย่าง ที่เผาจนไหม้เกรียมจนเกินไป การบริโภคอาหาร ประเภทแป้งและน้ำตาล ไขมัน และโปรตีนมากเกินไป เหล่าน ี้ เป็นการบริโภคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงในการก่อให้เกิดโรคมะเร็ง
* รังสีต่างๆ รังสี เป็นปัจจัยเสี่ยงของการก่อให้เกิดโรคมะเร็ง แสงแดด แรงๆ โดยเฉพาะรังสีอุลตราไวโอเล็ต- รังสีตามธรรมชาติ แหล่ง อุตสาหกรรมเหมือง รังสีจากเครื่องใช้ไฟฟ้า คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า รังสีจากแหล่งปฏิกรณ์ปรมาณู ผู้ที่ได้รับรังสีต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ในปริมาณที่มากเกินไปจนอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ได้
* เชื้อไวรัส เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง  การติดเชื้อเรื้อรัง บางชนิด ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ เช่นการติดเชื้อไวรัสตับอับเสบชนิดบี การติดเชื้อไวรัส Epstein-Barr Virus (EBV)  การติดเชื้อไวรัสเอดส์ (HIV) การติดเชื้อไวรัส Herpes Papilloma Virus (HPV) เป็นต้น
* เชื้อพยาธิใบไม้ตับ  ผู้ที่รับประทานอาหารไม่สุก และอาหารที่ใส ่ ดินประสิวเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งท่อน้ำดีใน
* การสูบบุหรี่  เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปอด ระบบ ทางเดินหายใจ โดยการสูดเอาควันบุหรี่ ซึ่งมีสารนิโคติน และ ทาร์เข้าไปในปอด และไม่เฉพาะกับผู้ที่สูบบุหรี่เท่านั้น ผู้ที่อยู่ ใกล้ชิดและสูดเอาควันบุหรี่เข้าไปในร่างกายในปริมาณมาก ก็อาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้เช่นกัน  
  -การดื่มสุรา เป็นปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งในหลอดอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ และมะเร็งเต้านมในเพศหญิง เป็นต้น   
  **การป้องกันโรคมะเร็ง**  
   **ไม่สูบบุหรี่ หรือ ใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆที่เกี่ยวกับบุหรี่ เช่น เคี้ยวใบยาสูบ :** ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่เคยซื้อบุหรี่ คุณคงเคยอ่านข้าง ซองบุหรี่และเห็นคำเตือนว่า บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และ สามารถทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ โปรดจงเชื่อและมั่นใจเถิดว่า คำเตือนเหล่านั้นเป็นความจริง การสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์จากบุหรี่ เป็นอันตรายต่อร่างกายโดยรวม ในบุหรี่มีสารพิษต่างๆ มากมาย เช่น สารนิโคติน และ สารทา ที่นอกจากจะทำให้เกิดโรคมะเร็งได้หลาก หลายประเภทเช่น โรคมะเร็งปอด, กระเพาะปัสสาวะ, ไต หากคุณเป็นผู้ชอบเคี้ยวใบยาสูบ คุณก็มีความเสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งในปาก และนอกจากโรคมะเร็ง ยังมีโรคต่างๆมากมายที่ตาม มากับบุหรี่ เช่น โรคหัวใจ และ สมรรถภาพทางเพศ และเชื่อหรือไม่ว่า การสูบบุหรี่ยังทำให้คุณเป็นบุคคคลที่น่ารังเกียจทางสังคมอีกด้วย

 **ป้องกันตัวเองจากแสงแดด :** ภาวะโลกร้อนทำให้ความ เสี่ยงของโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ โรคมะเร็งผิวหนัง เพราะฉะนั้น คุณจึงควรป้องกันตัวเองด้วย การทาครีมกันแดด ทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน เพื่อลดความเสี่ยงต่อการ เป็นมะเร็งผิวหนัง  นอกกจากนนี้การสวมแว่นกันแดด ก็ยังช่วยปก ป้องคุณจากแสง UV ได้อีกด้วย

 **หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง :** เชื่อหรือไม่ว่า เพียงแค่คุณเป็น คนรักเดียวใจเดียว จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค มะเร็งได้แล้ว มีโรคที่ติดต่อทางเพศมากมาย ที่หากเป็นแล้ว คุณจะเพิ่มอัตราความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง เช่น โรคเอดส์, HPV, hepatitis B & C และอื่นๆ อีกมากมาย

 **หมั่นตรวจสุขภาพ :** โรคมะเร็ง ก็เหมือนกับโรคร้ายๆ อื่น หากคุณตรวจพบแต่เนิ่นๆ ในระยะเริ่มต้น ก็จะสามารถ รักษาได้ง่าย และไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่หากคุณละเลยการตรวจสุขภาพและ ไปตรวจเจอเมื่อโรคได้ลุกลามไปแล้ว ก็อาจจะสายเกินแก้ เชื่อหรือไม่ ว่าโรคมะเร็งหลายโรค สามารถตรวจพบได้เองที่บ้าน โดยเพียงแค่คุณหมั่นสังเกตร่างกายของตนเอง เช่น มะเร็งผิวหนัง และ มะเร็งเต้านม หากพบสิ่งปกติในร่างกายของคุณ อย่ารอช้า จงรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

 **ออกกำลังกาย และ กินอาหารที่มีประโยชน์ :** คำพูด ที่ว่า กีฟา เป็นยาวิเศษ เป็นคำพูดที่จริงและใช้ได้ในทุกยุคทุกสมัย การออกกำลังกายและกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ จะทำให้ร่างกายของคุณแข็งแรงและสามารถป้องกันโรค ได้หลายๆอย่าง รวมถึงโรคมะเร็ง

1. โรคหัวใจและหลอดเลือด  
   ลิ่มเลือดอุดหลอดเลือดหัวใจ(Occlusive or non-occlusive thrombus on pre-existing plaque)   
   : เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของ ACS โดยผู้ป่วยส่วนมากจะมีคราบ (atherosclerosis plaque ) อยู่เดิมแล้ว ต่อมาเกิดลิ่มเลือด( thrombus formation ) อุดตัน พยาธิกำเนิดของการเกิด thrombus อุดตันอย่าง ฉับพลันนี้จะกล่าวโดยละเอียดต่อไป
2. Dynamic obstruction (coronary spasm) : เป็นกลไกอธิบายภาวะ โรคPrinzmetal’s angina ซึ่งผู้ป่วยมีหดเกร็งของหลอดเลือดหัวใจ( vasospasm) จากการบีบตัวมากไป( hypercontractility )   
   ของกล้ามเนื้อหลอดเลือด (vascular smooth muscle) หรือ endothelial dysfunction ทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอกขึ้นขณะพักโดยที่ไม่ได้เกิดจากหลอดเลือดตีบ
3. Progressive mechanical obstruction : เกิดจาก atherosclerosis ตีบขึ้นเรื่อยๆ   
   จนทำให้เกิดเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ progressive/worsening angina ถึงแม้ไม่มี   
   plaque rupture หรือ vasospasm ก็ตาม กลุ่มนี้ทำให้เกิดโรค Angina pectoris  
   Secondary causes : ในกรณีนี้ ผู้ป่วยมหลอดเลือดหัวใจตีบอยู่ก่อน (stable coronary artery disease) อยู่แล้ว แต่มีปัจจัยมากระตุ้นบางอย่างที่ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจต้องการเลือด ไปเลี้ยงมากขึ้น เช่น ไข้ หัวใจเต้นเร็ว   
   โรคติดเชื้อ โรคคอพอกเป็นพิษ หรือ การที่มี myocardial oxygen delivery ลดลง เช่น ความดันต่ำ ภาวะเลือดจาง   
   **ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด**  
   โรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular disease) เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับหัวใจและหลอดเลือด ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคนี้ได้แก่ โรคเบาหวาน การสูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ประวัติมีคนในครอบครัวเป็นโรคนี้ ความอ้วน การสูบบุหรี่ การขาดการออกกำลังกาย และอายุมากขึ้น การดูแลและป้องกันความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดจึงมีความสำคัญ กับผู้ป่วย  
   ยาบางกลุ่มที่ผู้ป่วยรับประทานเป็นประจำ อาจมีผลข้างเคียง ทำให้ระดับไขมันและน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงผิดปกติ เป็นผลให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด  
   ยาที่ท่านรับประทานตามคำแนะนำของแพทย์นั้นเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นประโยชน์กับ ตัวของผู้ป่วยมากกว่าการเกิดผลข้างเคียงที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของ โรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้นท่านควรรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด ในขณะเดียวกันการหลีกเลี่ยงหรือลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน  
   การป้องกัน  
   -การควบคุมน้ำหนักตัว  
   -การรับประทานอาหารที่เหมาะสม  
   -ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
   -หลีกเลี่ยงการบริโภคสารที่มีอันตราย  
   -ลดความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ  
   -ตรวจเช็คร่างกายตามระยะเวลา

**เบาหวาน**   
เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมน**อินซูลิน**ไม่เพียงพอ อันส่งผลทำให้ระดับ**น้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน** โรคเบาหวานจะมีอาการเกิดขึ้นเนื่องมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ อย่างเหมาะสม ซึ่งโดยปกติน้ำตาลจะเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุม ของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งผู้ที่เป็นโรคเบาหวานร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

**ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง**

1.ผู้ที่มีประวัติเป็นเบาหวานในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้องสายตรง คนในครอบครัวมีเป็นเบาหวาน  
2. ความอ้วน พฤติกรรมการรับประทานอาหารจุบจิบ  
3. การไม่ได้ออกกำลังกาย  
4. ผู้สูงอายุ   
5.โรคตับอ่อนบางชนิด เช่น ตับอ่อนอักเสบ เป็นต้น  
6. การได้รับยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น

7. การตั้งครรภ์

**การป้องกันโรคเบาหวาน**

1. รู้จักการกินอาหาร   อย่าปล่อยตัวให้อ้วน
2. หมั่นออกกำลังกาย
3. อย่าวิตกกังวลหรือมีความเครียดให้มากนัก
4. ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อพ่อแม่หรือญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน
5. ต้องระมัดระวังเมื่อมีการตั้งครรภ์
6. ต้องระมัดระวังเมื่ออายุเกิน 40 ปี

โรคความดันโลหิตสูง

สาเหตุ- มากกว่าร้อยละ 90 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจะตรวจไม่พบสาเหตุ  เชื่อว่าเกิดจาก 2 ปัจจัยใหญ่  คือ

**1. กรรมพันธุ์** ซึ่งเป็นปัจจัยที่แก้ไขไม่ได้  จาก หลักฐานทางระบาดวิทยา พบว่าผู้ที่มีบิดาหรือมารดาเป็นความดันโลหิตสูง มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่บิดามารดาไม่เป็น  ยิ่งกว่านั้น  ผู้ที่มีทั้งบิดาและมารดาเป็นความดันโลหิตสูง จะมีความเสี่ยงที่จะเป็นมากที่สุด  ผู้สูงอายุก็มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเมื่ออายุมากขึ้น ๆ

**2. สิ่งแวดล้อม** ซึ่งเป็นปัจจัยที่แก้ไขได้  เช่น  ภาวะอ้วน  เบาหวาน  การรับประทานอาหารรสเค็ม  การดื่มสุรา  และการสูบบุหรี่  ภาวะเครียด  เป็นต้น

ส่วนความดันโลหิตสูงที่มีสาเหตุพบได้น้อยกว่าร้อยละ 10  ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แม้จะพบเป็นจำนวนน้อย แต่ก็มีความสำคัญ  เพราะบางโรคอาจรักษาให้หายขาดได้  สาเหตุที่พบบ่อย คือ

* โรคไต
* หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงไตตีบ
* ยาบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด
* หลอดเลือดแดงใหญ่ที่ออกจากหัวใจตีบ
* เนื้องอกของต่อมหมวกไต

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้ได้แก่

* ประวัติครอบครัว ถ้าปู่ บิดา มารดาเป็นความดันโลหิตสูง โอกาสที่บุตรจะมีความดันโลหิตสูงมีมาก ดังนั้นคุณผู้อ่านที่มีคุณพ่อ แม่เป็นความดันโลหิตสูง ควรมั่นตรวจวัดความดันอย่างสม่ำเสมอ
* อายุ และเพศ วัยก่อนหมดประจำเดือนผู้ชายจะเป็นความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้หญิงเมื่อวัยหมด ประจำเดือนผู้หญิงจะเป็นความดันโลหิตมากกว่าผู้ชาย ส่านในคนแก่พบความดันโลหิตสูงพอๆกัน โดยมากมักพบความดันในช่วงอายุ 35-50 ปี
* เชื้อชาติ พบความดันโลหิตสูงในผิวดำมากกว่าผิวขาว

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ได้แก่

* น้ำหนัก คนอ้วนพบความดันโลหิตสูงมากกว่าคนผอม โดยเฉพาะคนที่มีดัชนีมวลกายมากกว่า 30 เมื่อลดน้ำหนักความดันจะลดลง
* [เกลือ](http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/diet/salt_health.html) ทานเค็มมีแนวโน้มที่จะมีความดันโลหิตสูง
* การขาดการออกกำลังกาย
* [ความเครียด](http://www.siamhealth.net/public_html/mental/index.htm)
* ความดันโลหิตสูง
* [การสูบบุหรี่](http://www.siamhealth.net/public_html/Health/smoking/index.htm)
* [ไขมันในเลือดสูง](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/endocrine/lipid/Dyslipidemia.htm)
* [เบาหวาน](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/endocrine/DM/intro.htm)
* [ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/heart_disease/Hypertension/prevent.htm#%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%93%E0%B8%91%E0%B9%8C%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4) หากคุณอ้วนให้รีบลดน้ำหนัก
* [ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/heart_disease/Hypertension/exercise.htm)
* [เลือกอาหารมี่มีเกลือต่ำ](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/heart_disease/Hypertension/prevent.htm#%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B3)
* [ให้ลดปริมาณแอลกอฮอล](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/heart_disease/Hypertension/prevent.htm#%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%AD%E0%B8%A5%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%AE%E0%B8%AD%E0%B8%A5%E0%B8%A5%E0%B9%8C)์ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม
* [งดบุหรี่](http://www.siamhealth.net/public_html/Health/smoking/index.htm) เป็นวิธีการที่ได้ผลดีในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
* จั[ดการเรื่องความเครียด](http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/stress/index.htm)
* รับประทาน[อาหารที่มีคุณภาพ](http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/diet/diet_index.htm)โดยการลดอาหารเค็ม ลดอาหารมันเพิ่มผักผลไม้โดยการรับประทาน[อาหารลดความดันโลหิต](http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/diet/dash.htm)
* ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่ใช้อยู่เพราะมียาบางตัวทำให้เกิดความดันโลหิตสูง
* การจะใช้ยาคุมกำเนิดต้องปรึกษาแพทย์

**สาเหตุของอุบัติเหตุ (Causes of Accidents)**

* H.W. Heinrich เป็นบุคคลหนึ่งที่ได้ศึกษาถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุอย่างจริงจังใน โรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ในปี ค.ศ. 1920 ผลการศึกษาวิจัย สรุปได้ดังนี้
* **สาเหตุของอุบัติเหตุ ที่สำคัญมี 3 ประการ ได้แก่**
* 1. สาเหตุที่เกิดจากคน (Human Cause) มีจำนวนสูงที่สุด คือ 88% ของการเกิดอุบัติเหตุทุกครั้ง ตัวอย่างเช่น การทำงานที่ไม่ถูกต้อง ความพลั้งเผลอ ความประมาท การมีนิสัยชอบเสี่ยงในการทำงาน เป็นต้น
* 2. สาเหตุที่เกิดจากความผิดพลาดของเครื่องจักร (Mechanical Failure) มีจำนวนเพียง 10% ของการเกิดอุบัติเหตุทุกครั้ง ตัวอย่างเช่น ส่วนที่เป็นอันตรายของเครื่องจักรที่ไม่มีเครื่องป้องกัน เครื่องจักร เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่างๆชำรุดบกพร่อง รวมถึงการวางผังโรงงานไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ปลอดภัย เป็นต้น
* 3. สาเหตุที่เกิดจากธรรมชาติ (Acts of God) มีจำนวนเพียง 2 % เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ นอกเหนือการควบคุมได้ เช่น พายุ น้ำท่วม ฟ้าผ่า เป็นต้น

ปัจจัยที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุมี 3 ประการ คือ

* ก. ขึ้นอยู่กับโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้มากน้อย
* ข. ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย
* ค. ขึ้นอยู่กับการกระทำที่ไม่ถูกต้องและไม่ปลอดภัย

 การป้องกัน- เราสามารถป้องกันอุบัติเหตุได้  ถ้าเรารู้จักวิธีการป้องกันและระมัดระวังอยู่ตลอดเวลาขณะปฏิบัติงานเพราะขณะที่ปฏิบัติงานจิรงๆอาจจะมี  
ความผิดพลาดได้เสมอ  ฉะนั้นวิธีการที่จะช่วยลดอุบัติเหตุได้มีดังนี้  
            1. ระมัดระวัง  ตรวจซ่อม  ดูแลเครื่องมือเครื่ีองใช้อยู่เสมอ  เพราะเครื่องมือเครื่องใช้ที่ใช้ไปนาน ๆ อาจชำรุดได้  
            2. ระมัดระวังตนเองอยู่ตลอดเวลาขณะปฏิบัติงานโดยเฉพาะงานที่เกี่ยวกับไฟฟ้าไม่ควรคิดว่าไม่เป็นไร  เพราะเราไหม่สามารถคาดเดาเหตุหารณ์ข้างหน้าได้ถูกต้องเสมอไป  
            3.จัดสถานที่ทำงานให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยเหมาะสมที่จะทำงาน  ไม่มีสิ่งกีดขวาง  
            4. การทำงานในที่สูง ควรใช้อุปกรณ์ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการพลัดตก เช่น ใช้เข็มขัดนิรภัย หรือใช้เชือกผูกตัวเองไว้  
            5. ในกรณีที่จำเป็นต้องทำงานใกล้เชื้อเพลง ควรมีน้ำยาดับเพลิงวางไว้ใกล้ๆ