

ปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อมีความดันโลหิตสูง



1. งดอาหารที่มี รสเค็ม บริโภคอาหารที่ปรุงด้วยเกลือหรือน้ำปลาให้น้อยที่สุด
2. หลีกเลี่ยงอาหาร หรือลดอาหาร มันทุกชนิด อาหารประเภททอด หรือผัด อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ ควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงอาหาร ประเภทแป้งและน้ำตาล
3. งดบุหรี่และเหล้า การสูบบุหรี่ ไม่ได้ทำให้ความดันโลหิตสูง แต่จะทำอันตรายมากกว่า คือทำให้หัวใจวาย อัมพาต หรือไตเสื่อมได้
4. ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด และวิตกกังวล หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ อารมณ์เสีย หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยการ เดิน วิ่ง ขี่จักรยาน โดยเริ่มใช้เวลาน้อยๆ และเพิ่มเวลาขึ้นจนถึง 30-45 นาทีต่อวัน
6. รับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์และพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง
7. ยาลดความดันโลหิต อาจทำให้มีอาการหน้ามืด วิงเวียน เนื่องจากความดันโลหิตต่ำเกินไป ถ้ามีอาการผิดปกติดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์ เพื่อปรับขนาดยา



ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง มีอะไรบ้าง?

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุเพิ่มขึ้น มีพ่อแม่พี่น้องเป็นความดันโลหิตสูง
2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ได้แก่ รับประทานอาหารรสเค็มจัด ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ขาดการออกกำลังกาย อ้วนหรือ น้ำหนักเพิ่มขึ้น เครียดเรื้อรัง สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ปัจจัย 7 สี โรคความดันโลหิตสูง

	กลุ่มปกติ	น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท
	กลุ่มเสี่ยง	120-139/80-89 มิลลิเมตรปรอท
	กลุ่มป่วยระดับ 0	น้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
	กลุ่มป่วยระดับ 1	140-159/90-99 มิลลิเมตรปรอท
	กลุ่มป่วยระดับ 2	160-179/100-109 มิลลิเมตรปรอท
	กลุ่มป่วยระดับ 3	มากกว่า 179/109 มิลลิเมตรปรอท
	กลุ่มป่วยรุนแรง	มีโรคแทรกซ้อน



ความดันโลหิตสูง



ผลิตและเผยแพร่โดย

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตม จังหวัดสุรินทร์
www.Thatoomhsp.com

ความดันโลหิต คืออะไร



ความดันโลหิต หมายถึง แรงดัน หรือความดันของเลือด ต่อผนังของหลอดเลือดแดง

มารู้จักความดันโลหิตของเรา

ระดับความดันโลหิตที่เราใช้เป็นเครื่องมือวัดนั้นเป็นการวัดระดับแรงดันโลหิตในหลอดเลือดแดง ซึ่งจะขึ้นลงตามแรงบีบและคลายตัวของหัวใจ การวัดความดันโลหิตจะถูกบันทึกไว้ด้วยหน่วยที่เรียกว่า **"มิลลิเมตรปรอท"** และประกอบด้วยตัวเลข 2 ตัว คือ

ความดัน **ซิสโตลิก** หรือความดันโลหิตตัวบน เป็นความดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัวเต็มที่

ความดันโลหิต **ไดแอสโตลิก** คือความดันโลหิต ตัวล่าง เป็นความดันโลหิตขณะคลายตัว

ระดับความดันโลหิตในคนปกติควรจะน้อยกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอท

ความผิดปกติของระดับความดันโลหิตที่มีผลต่อร่างกายคนเรา มีทั้งต่ำและสูงเกินไป แต่ปัญหาที่พบบ่อยในปัจจุบันและอนาคต โดยเฉพาะในคนวัยทำงานควรจะเรียนรู้และรู้จักกันอย่างจริงจังได้แก่ **ภาวะความดันโลหิตสูง**

ความดันโลหิตสูง คืออะไร

ความดันโลหิตสูง เป็นปรากฏการณ์การเบี่ยงเบน ของระดับความดันโลหิต จากปกติ ที่สูงจนมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของการทำลายผนังหลอดเลือด ทำลายอวัยวะส่วนปลาย ที่สำคัญ ทั้ง **สมอง หัวใจ ไต จอประสาทตา** เป็นต้น

ระดับความดันโลหิตที่ถือว่าสูงนั้น ต้องมากกว่า 130 ซิสโตลิก และ/หรือ มากกว่า 85 ไดแอสโตลิก

บางครั้ง จะพบว่าความดันโลหิตตัวบนจะสูงเพียงตัวเดียวเท่านั้น ก็ถือว่าเป็นความดันโลหิตสูงและต้องควบคุมทั้งความดันโลหิตตัวบน และความดันโลหิตตัวล่าง เพราะส่วนที่ทำให้ลายหลอดเลือดที่เปลี่ยนแปลงวิธีต่างๆ ทั้งสิ้น

อาการของภาวะความดันโลหิตสูง

"สัญญาณอันตรายสุดท้าย"

ภาวะความดันโลหิตที่เป็นน้อย หรือปานกลาง มักไม่มีอาการที่บ่งชี้ชัดเจน แต่เมื่อเป็นมาก ความดันโลหิตสูงจะไปทำลายอวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น **ระบบประสาท ตา ไต และหัวใจ** จนมีอาการที่สังเกตได้ดังนี้

ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ตามืด หายใจลำบาก แขนขาอ่อนแรงไปทั้งคอ ขากรอกร ไหล่จนนอนคว่ำไม่ได้ กระสับกระส่าย คลื่นไส้ อาเจียน ชัก เป็นต้น



เมื่อไหร่ควรสงสัยว่าอาจเป็นความดันโลหิตสูง

ระดับความดันโลหิตที่เพิ่มสูงขึ้น มักสูงขึ้นทีละน้อย ยกเว้นเมื่อมีเหตุการณ์ หรือปัจจัยเสี่ยงที่นำ ส่งเสริม เช่น **ภาวะเครียด การเบ่งถ่าย เป็นต้น** จึงจะมีระดับความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างกะทันหัน ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการชัดเจนอะไรเลย นอกจากจะมีอาการ **ปวดศีรษะ มึนงง คอพว้าง เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ** ซึ่งเป็นอาการไม่จำเพาะสำหรับโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น ควรสงสัยว่าตนเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่จากข้อสังเกตต่างๆ ดังนี้

- อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป
- ถ้าอายุน้อยกว่า 40 ปี และมีข้อบ่งชี้ ที่ส่งสียงจากหัวข้อต่างๆ ตามข้างล่างดังต่อไปนี้มากกว่าหนึ่งข้อ
 - ★ มีพ่อ หรือแม่ พี่หรือน้อง เป็นความดันโลหิตสูง
 - ★ ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ดัชนีมวลกายมากกว่า 27 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไป
 - ★ ผู้ที่เคยรู้ว่า ระดับความดันโลหิตของตนเอง อยู่ในเกณฑ์ปกติค่อนข้างสูง (130-139/85/89 มิลลิเมตรปรอท)
- มีพฤติกรรมเสี่ยง ต่างๆ ได้แก่
 - ★ มีวิถีชีวิตนั่งๆ นอนๆ
 - ★ บริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำสม่ำเสมอ
 - ★ รับประทานอาหาร ที่มีรสเค็มจัด
 - ★ มีภาวะเครียดเรื้อรัง
 - ★ มีภาวะเบาหวาน
 - ★ มีภาวะไขมันในเลือดสูง

"ถ้าท่านตอบว่าใช่ ในข้อข้างบนนี้ข้อใดข้อหนึ่ง จัดว่าท่านอยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการเกิดหรือพบโรคความดันโลหิตสูง"