



โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง คือ ผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มม.ปรอท เป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยในคนไทย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอัมพาต หัวใจขาดเลือด ไตวาย และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอยู่นานๆ ไม่ได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องเหมาะสม หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น กล้ามเนื้อของหัวใจจะหนาขึ้น หัวใจจะโตขึ้น จนอาจทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้

ส่วนใหญ่สาเหตุเกิดจากภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis) แต่ในคนอายุน้อยต้องหาสาเหตุอื่นๆ เช่น โรคไต ต่อมไทรอยด์ หลอดเลือดแดงใหญ่ตีบ เป็นต้น



อาการโรคความดันโลหิตสูง

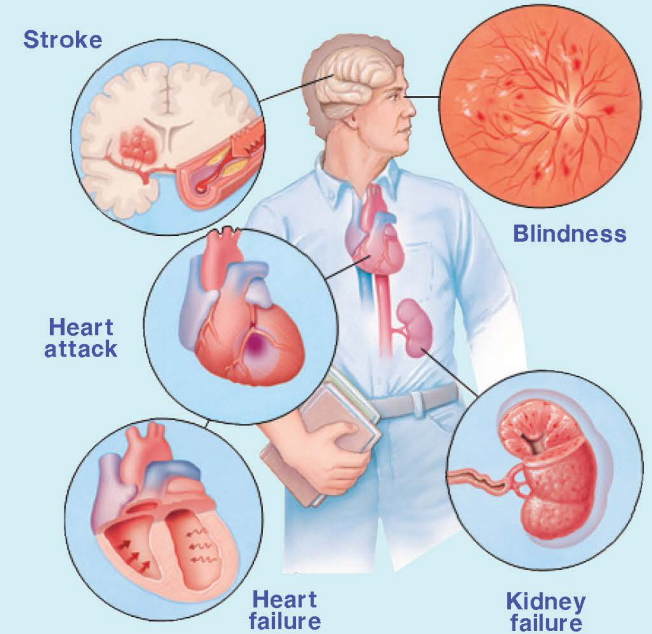
- ปวดบริเวณท้ายทอย มักเป็นในตอนเช้า
- ปวดหัว เวียนหัว มึนงง
- เหนื่อยง่ายผิดปกติ
- อาจมีอาการแน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน
- อาการจากผลแทรกซ้อน เช่น อัมพาต แขน ขา อ่อนแรง
- บางรายไม่มีอาการ แต่ตรวจพบว่ามีความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องรักษา

ระดับความดันโลหิตขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง

- ผู้สูงอายุ
- เพศชายมากกว่าเพศหญิง
- ปริมาณเกลือโซเดียมที่รับประทานมากกว่า 2,300 มิลลิกรัม/วัน
- ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า
- อาจเกิดจากกรรมพันธุ์



Damages from high blood pressure



ความดันโลหิตสูงนานๆ เป็นอย่างไร

- หลอดเลือดแดงแข็งและตีบ โดยเฉพาะถ้าเป็นร่วมกับเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และการสูบบุหรี่ ยิ่งทำให้ตีบเร็วขึ้น
- หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น อาจเกิดอาการ หัวใจวาย หัวใจโต หรือเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ
- อัมพาต ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก
- ไตวาย ทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง
- สมองเสื่อม
- เสียชีวิต

ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง

- อายุ 40 ปีขึ้นไป
- ชอบกินอาหารเค็ม
- ความเครียด
- พันธุกรรม
- ขาดการออกกำลังกาย
- น้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วนลงพุง
- สูบบุหรี่
- เบาหวาน
- ไขมันในเลือดผิดปกติ
- นอนกรน



การป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง

- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด/ลดปริมาณเกลือในอาหาร
- ควบคุมน้ำหนักตัว
- หลีกเลี่ยงความเครียด
- ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
- งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์



รู้จัก...โรคความดันโลหิตสูง

อาการโรคความดันโลหิตสูง

- ปวดหัว
- มีมึนงง
- เหนื่อยง่าย

• ส่วนมากมักจะไม่มีอาการใดๆเลย (ทราบได้จากการตรวจวัดความดันโลหิตเท่านั้น)

ภาวะแทรกซ้อน

- หัวใจทำงานหนักขึ้น
- หลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก
- เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ
- หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม

ค่าความดันโลหิต

	ความดันโลหิตปกติ	ความดันโลหิตสูง
ค่าความดันตัวบน (บีลัสเมตรปรอท)	น้อยกว่า 120	มากกว่าหรือเท่ากับ 140
ค่าความดันตัวล่าง (บีลัสเมตรปรอท)	น้อยกว่า 80	มากกว่าหรือเท่ากับ 90

ผู้ที่มีอายุ **35** ปีขึ้นไป ควรตรวจวัดความดันโลหิตทุกปี

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
www.thaincd.com | facebook.com/thaincd



ความดันโลหิตสูง & โรคหัวใจ

งานสุขภาพดีกับเราและประชาสังคม
โรงพยาบาลท่าตม