

ปฏิบัติการ 10 ข้อ **ป้องกันและควบคุมความดัน**

1. ลดความเค็ม

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหรือผงปรุงรส ขนมกรอบแกรบ ของหมักเกลือ หมักดอง อาหารกระป๋อง
- ฝึกรับประทานอาหารโดยไม่ใส่เครื่องปรุงเพิ่ม ไม่วางเครื่องปรุงต่างๆ ไว้บนโต๊ะอาหาร
- ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้ง เลือกซื้ออาหารที่มีปริมาณเกลือหรือโซเดียมน้อย

2. เพิ่มการรับประทานผัก ประมาณ 3-4 ถ้วยต่อวัน โดยเฉพาะผักพื้นบ้านหลายชนิดช่วยลดความดันโลหิตได้ เช่น กระเทียม คื่นช่าย บวบก และผักใบเขียวอื่นๆ

3. เพิ่มการรับประทานผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง มะละกอ แอปเปิ้ล สาลี่

4. เลิกบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

5. ผ่อนคลายความเครียด ทำจิตใจให้สบาย ฝึกหายใจเข้าออกให้ยาวขึ้น และสวดมนต์นั่งสมาธิทุกวัน



รู้หรือไม่?

การฝึกหายใจเข้า น้อยกว่า 10 ครั้งต่อนาที ผักวันละ 15 นาที จะลดความดันโลหิตได้ถึง 10-15 มิลลิเมตรปรอท

- ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 แก้วหรือ 2 ลิตรต่อวัน
- พักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน
- ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนเหนื่อย อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม สามารถคำนวณโดยใช้สูตร ดังนี้

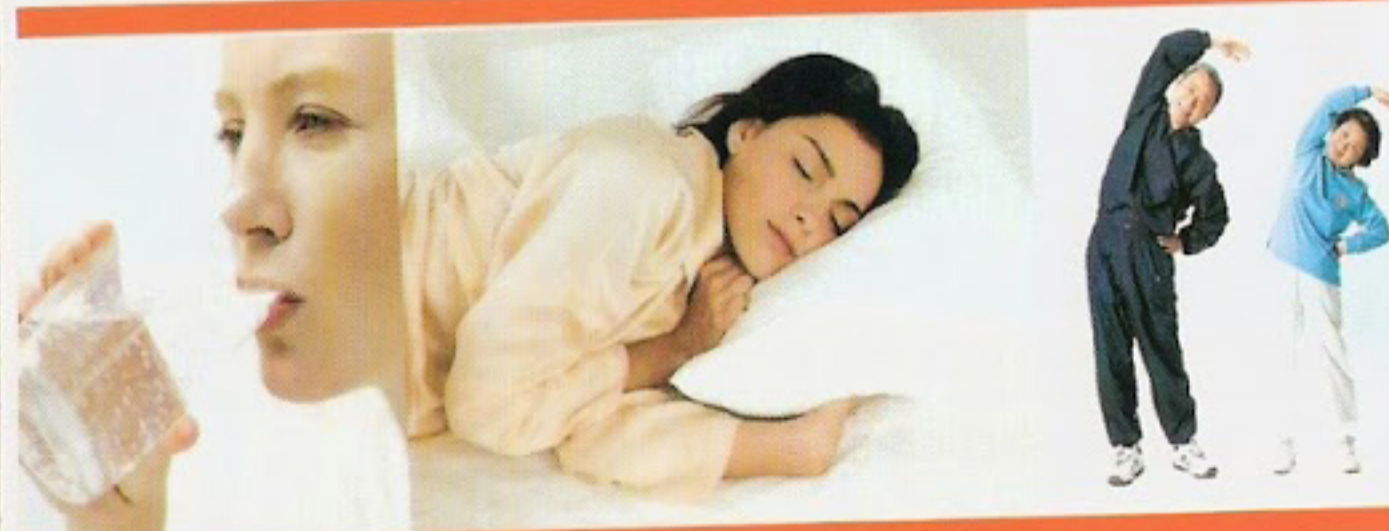
ผู้ชาย น้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ

$$[0.9 \times (\text{ส่วนสูง} - 152)] + 48.1$$

ผู้หญิง น้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ

$$[1.1 \times (\text{ส่วนสูง} - 152)] + 45.5$$

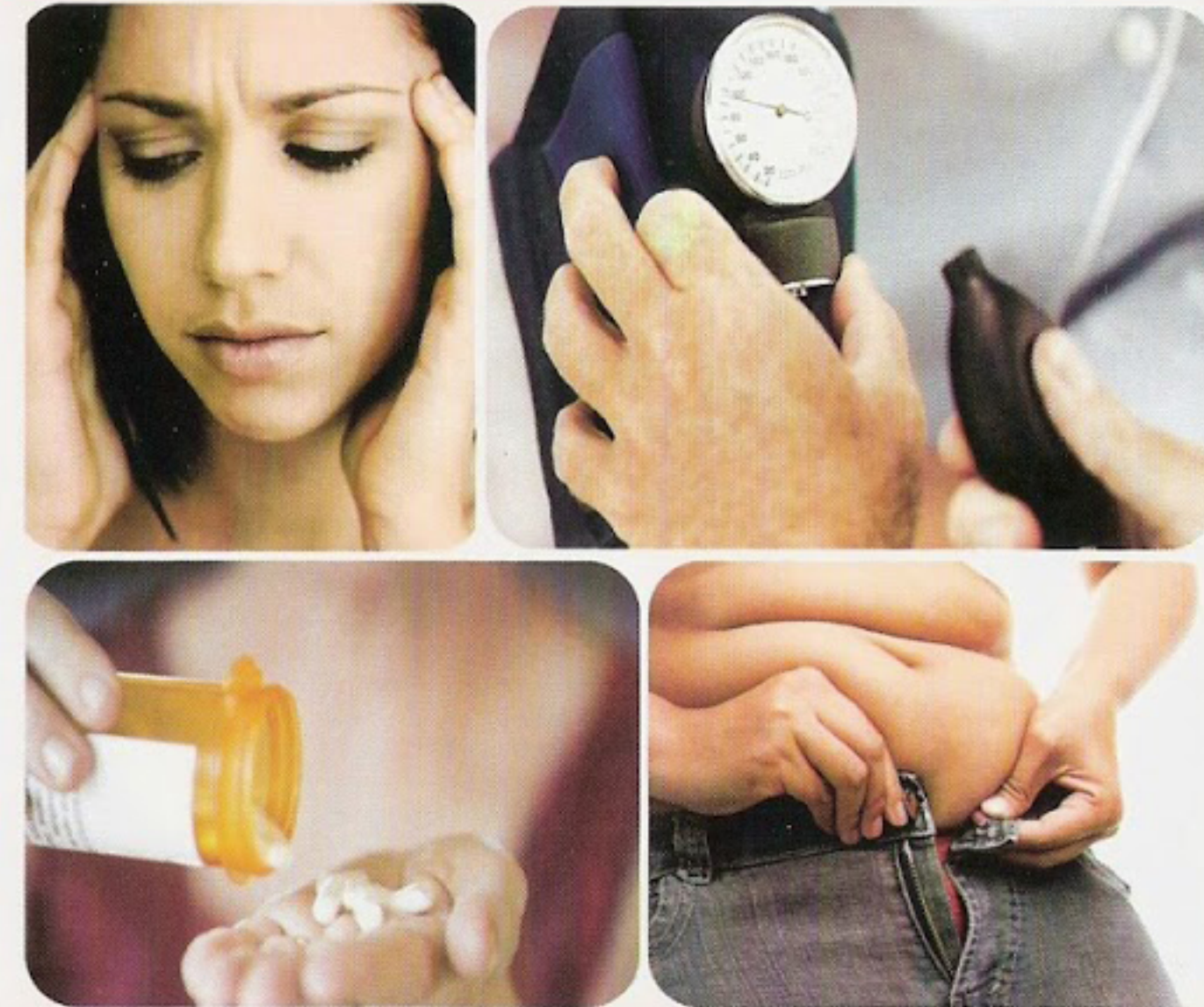
- สังเกตอาการเตือน และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง



หากเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ควรดูแลตนเองอย่างไร?

- ดูแลตนเองตาม ปฏิบัติการ 10 ข้อ
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
ไม่ควรหยุด เพิ่ม หรือลดขนาดยาเอง
- มาตรวจตามนัด
- หากมีอาการผิดปกติควรแจ้งแพทย์ทุกครั้ง

โรคความดันโลหิตสูง **ภัยเงียบที่คุณรู้ได้**



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



มารู้จัก

โรคความดันโลหิตสูง กับเกาะ

“ โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคเรื้อรัง
ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้
แต่สามารถควบคุมให้อยู่ในระดับปกติได้ ”

ความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะที่แรงดันของเลือด
ที่อยู่ในหลอดเลือดมีค่าสูงเกินปกติ
คือ มากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท



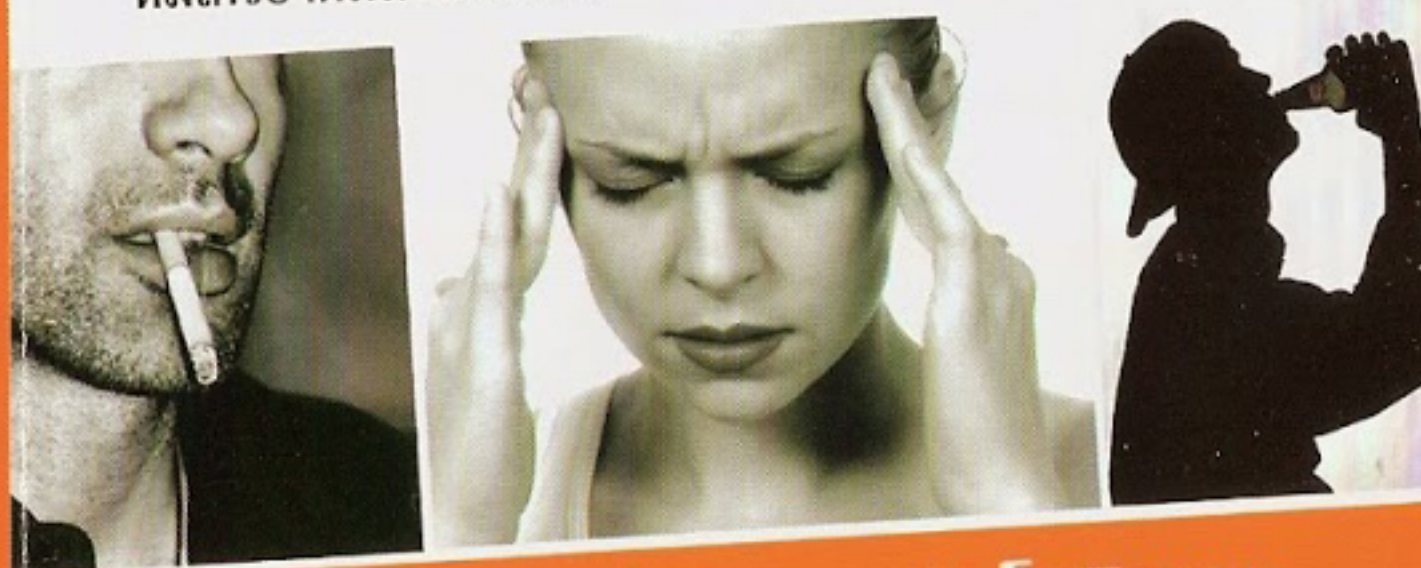
เมื่อความดันโลหิตสูง
จะทำให้ผนังหลอดเลือดแดงหนาตัวขึ้นและรูเล็กลง
ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลง
และนำไปสู่ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง อุดตันหรือแตก



ผลที่ตามมา อาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต
ไตวาย โรคหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิต
ที่สำคัญของคนไทย

ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง มีอะไรบ้าง?

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



อาการเตือนของโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนมากโรคนี้จะไม่แสดงอาการเตือน
บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะท้ายทอย วิงเวียน
ปวดศีรษะตุบๆ หากเป็นมานานๆหรือความดันโลหิตสูงมากๆ
อาจมีเลือดกำเดาไหล ตามัว ใจสั่น มือเท้าชา

ถ้ามีอาการผิดปกติหรือสงสัยตนเอง
ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษาอย่างถูกต้อง

*** ควรหมั่นตรวจสุขภาพทุกปี ***

ถ้าไม่ดูแลตนเอง... ปล่อยให้ความดันโลหิตสูง จะเป็นอย่างไร ?

หัวใจ

อาจเกิดหัวใจโต และหลอดเลือดหัวใจหนาและแข็งขึ้น
ทำให้หัวใจขาดเลือดหรือล้มเหลว

สมอง

หลอดเลือดที่สมองตีบแข็ง อุดตันหรือแตก
ทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือเสียชีวิตทันที

ไต

เกิดภาวะไตวายเรื้อรัง นำไปสู่การคั่งของสารพิษ
ในร่างกาย อาจถึงตาย

ตา

อาจเกิดเลือดออกที่ตา ตามัวจนถึงตาบอดได้

หลอดเลือด

ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ หรือโป่งพอง มีผลให้เลือด
ไปเลี้ยงแขนขาและอวัยวะภายในน้อยลง ทำให้เกิด
อาการปวดเมื่อยขาจากการขาดเลือดทำให้เดินได้ไม่ไกล

