กลุ่มภาวะอ้วนหรือมีน้ำหนักตัวเกินมีผลต่อความดันโลหิตสูงด้วย มีงานวิจัยที่บ่งบอกอย่างชัดเจนว่า การลดน้ำหนักตัวลงจากเดิมร้อยละ 10 ช่วยลดความดันโลหิตลงได้ เช่น ถ้าเรามีน้ำหนักตัว 90 กิโลกรัม การค่อยๆ ลดน้ำหนักตัว ลง 9-10 กิโลกรัม จนมีน้ำหนักเหลือ 80 กิโลกรัม ความดันโลหิตที่สูงนั้นสามารถที่จะลดลงได้ ถึง 5-10 มิลลิเมตรปรอท จนอาจทำให้ความดันโลหิตใกล้เคียงกับค่าปกติได้

ปัจจัยทางด้านอาหารที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การรับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ตลอดจนธัญพืชทั้งเมล็ดต่างๆ มีงานวิจัยรายงานว่าสามารถลดความดันโลหิตได้ดี ดังนั้นจึงอยากให้กำลังใจกับทุกท่านที่มีความดันโลหิตสูงให้พยายามปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตนเอง เคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นร่วมกับการรับประทานอาหารให้สมดุลย์ลดความเค็มและไขมันในอาหารลง เพิ่มผักผลไม้ ก็จะสามารถช่วยควบคุมความดันโลหิตได้ดีขึ้น สามารถลดภาวะแทรกซ้อนและอันตรายที่จะเกิดจากความดันโลหิตสูงได้

ข้อมูลโดย พศ.ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ
จัดทำโดย นางกัลยา ศรีจันทร์
งานสื่อสารองค์กรและสารสนเทศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบคุณข้อมูลสถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล

สถาบันโภชนาการ

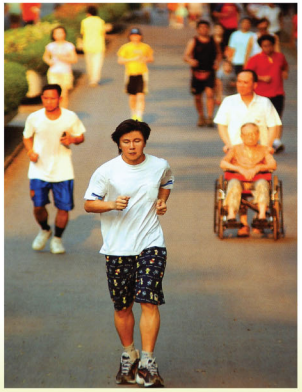
เป็นโรค ความดันโลหิตสูง ควรเลือก กินอาหาร อย่างไร

"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร 0 4459 1126 ต่อ 116
Group.wunjun.com/thatumhealthy

เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรเลือกกินอาหารอย่างไร

เมื่อตรวจพบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตัวเองเพื่อจะป้องกันหรือช่วยในการรักษาความดันโลหิตสูงไม่ให้สูงเพิ่มมากขึ้น พร้อมกับป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจจะมากับความดันโลหิตสูง การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการที่จะช่วยควบคุมความดันโลหิตสูงให้ลดลง และอาจจะทำให้ในที่สุดความดันโลหิตลดลงจนเข้าสู่ปกติได้ ขอแนะนำให้เริ่มต้นจากการออกกำลังกาย โดยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายมากขึ้น เช่น การเดินหรือการจ๊อกกิ้งเบาๆ ในช่วงเช้าหรือเย็น หรือระหว่างเวลาที่ว่าง หรืออาจจะออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาต่างๆ ตามที่ตัวเองชอบ การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น การทำงานของหัวใจดีขึ้น ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตได้ดีขึ้น



วิถีชีวิตอีกเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการทำให้ความดันโลหิตสูงนั้นสามารถลดลงได้ คือ การงดและเลิกสูบหรี่เพราะการสูบบุหรี่ทำให้มีการทำลายของผนังของเส้นเลือดไปเรื่อยๆ ร่วมกับการที่มีภาวะความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว ก็จะทำให้เส้นเลือดถูกทำลายมากขึ้น ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่ตามมาก็จะเกิดมากขึ้นและรุนแรงขึ้น ดังนั้นถ้าเราสามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงจนในที่สุดสามารถที่จะเลิกสูบหรี่ได้จะเป็นปัจจัยที่ช่วยได้เป็นอย่างมากในการควบคุมความดันโลหิตให้ดีขึ้น

สำหรับเครื่องดื่มแอกอฮอล์ สุราต่างๆ ต้องลดปริมาณลง โดยเฉพาะท่านที่มีความดันโลหิตที่สูงมากนั้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น ความดันโลหิตสูงมากขึ้น โอกาสที่เส้นเลือดในสมองแตกมากขึ้น มีความเสี่ยงต่อการเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ สูงมาก สำหรับประเด็นเรื่องอาหารการกิน เมื่อมีภาวะความดันโลหิตสูงแล้ว ควรจะกินอย่างไรที่จะทำให้ความดันโลหิตลดลงหรือควบคุมได้ ปัจจัยด้านอาหารที่สำคัญอันดับแรกสุดคือ ความเค็มของอาหาร ควรรับประทานอาหารรสจืดลง เน้นไม่เค็ม การรับประทานอาหารในแต่ละครั้งควรชิมอาหารก่อน ไม่ควรเติมเครื่องปรุงต่างๆ ก่อนที่จะชิมทุกครั้ง ไม่ควรมีการเติมเพิ่มเครื่องปรุงในอาหารที่จะรับประทานอีก ไม่ว่าจะเป็นก๋วยเตี๋ยว ข้าวผัด หรืออาหารอื่นๆ เพราะการรับประทานเค็ม ทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมมาก จึงทำให้มีการดึงน้ำเข้าสู่เส้นเลือดมากขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตัวเองให้รับประทานอาหารจืดลง หลีกเลี่ยงการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว และเครื่องปรุงรสอื่นๆ จะทำให้ควบคุมความดันโลหิตได้ดีขึ้น และยังช่วยรักษาไตไม่ให้ทำงานหนักมากเกินไป ลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะไตวายด้วย นอกเหนือจากความเค็มแล้ว ก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มันมากๆ และควบคุมน้ำหนักตัว อาหารที่มีไขมันมากมีผลเสียต่อเส้นเลือด จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดต่างๆ ไม่ควรรับประทานอาหารทอดทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นประเภทใดก็ตาม เช่น ตอนเช้าบางท่านอาจจะนิยมกินกาแฟกับปาท่องโก๋ มื้อกลางวันกินข้าวเหนียว หมูทอด มื้อเย็นกินผัดไทย/หอยทอด การกินอาหารประเภทที่กล่าวมาดังกล่าว ทำให้ได้รับไขมันมากเกินไป ทำให้มีปัญหาน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้