



## โรคความดันโลหิตสูง!

ภัยเงียบที่คนส่วนใหญ่มองข้าม

ความดันโลหิตสูงหมายถึงภาวะที่แรงดันของเลือดที่อยู่ในหลอดเลือดมีค่าสูงเกินปกติ (ค่าความดันโลหิตปกติ ควรน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท) หากมีค่าตั้งแต่ 120/80 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เป็นสภาวะที่ต้องทำการควบคุม แต่ถ้าวัดความดันโลหิต ได้ค่าตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง ทำให้เกิดความเสียหายและการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกายซึ่งจะนำไปสู่ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและอุดตันหรือหลอดเลือดแตก

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทย เป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตเนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีอาการเตือน



### ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้ ได้แก่ ด้านกรรมพันธุ์ เช่น มีพ่อ แม่ พี่น้อง เป็นความดันโลหิตสูง และอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดหวานจัด มันจัด ไขมันในเลือดสูง ภาวะเบาหวาน ขาดการออกกำลังกาย อ้วนหรือ มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เครียดเรื้อรัง สูบบุหรี่ และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



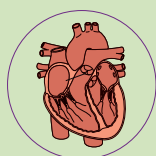
### อาการเตือน!!!



โรคความดันโลหิตสูงส่วนมากจะไม่แสดงอาการเตือนแต่มักตรวจพบโดยบังเอิญขณะไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาจากปัญหาอื่น มีบางรายที่อาจมีอาการเตือนเช่น ปวดมึนท้ายทอย วิงเวียน ปวดศีรษะตุบๆ หากเป็นมานานหรือความดันโลหิตสูงมากๆอาจมีอาการเลือดกำเดาไหล ตามัว ใจสั่น มือเท้าชา เมื่อเกิดอาการผิดปกติ จึงควรรีบไปพบแพทย์เพื่อจะได้รับการรักษาได้ถูกต้องและทันท่วงที

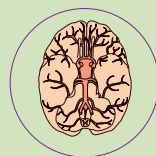


### ภาวะแทรกซ้อนอะไรบ้างที่เกิดจากความดันโลหิตสูง



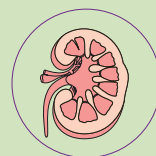
#### หัวใจ

อาจเกิดหัวใจโต และหลอดเลือดหัวใจหนาตัวและแข็งขึ้นทำให้เกิดหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจล้มเหลว



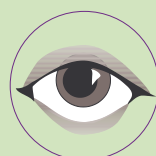
#### สมอง

อาจเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตกได้ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือเสียชีวิตทันที



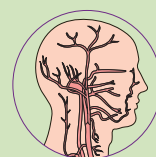
#### ไต

อาจเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง ซึ่งนำไปสู่การคั่งของสารพิษในร่างกาย อาจถึงตายได้



#### ตา

อาจเกิดเลือดออกที่ตา ตามัวจนถึงตาบอดได้



#### หลอดเลือด

อาจทำให้หลอดเลือดตีบแคบ หรือโป่งพอง มีผลให้เลือดไปเลี้ยงแขนขา และอวัยวะภายในน้อยลงจนเดินไม่ได้ไกล เพราะปวดขาจากการขาดเลือด

การบริโภคอาหารหมักดอง ขนมกรูบกรอบ และความคุ่นเคย ในการเติมเครื่องปรุงในอาหารอาจทำให้ท่านได้รับปริมาณของเกลือเกินความต้องการของร่างกายได้ โดยปกติควรบริโภคเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาหรือ 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง





**ปฏิบัติการ ลดเค็ม เพิ่มสารพัดผัก  
ป้องกันความดันโลหิตสูง!!!**

1. ชิมอาหารก่อนรับประทาน ฝึกการรับประทานอาหารที่มีรสชาติพอเหมาะ ไม่เค็ม
2. ลดการใช้น้ำปลา เกลือและเครื่องปรุงรส หันมาใช้เครื่องเทศและสมุนไพรแทน เช่น หัวหอม กระเทียม ขิง พริกไทย มะนาว ผงกระหรี่
3. ไม่วางเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วขาว ไว้บนโต๊ะอาหาร
4. เลือกซื้อผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่สดใหม่มาปรุงอาหารรับประทานเอง แทนการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ผักดองและอาหารสำเร็จรูป
5. ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้งและเลือกซื้ออาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูปที่มีปริมาณเกลือ (โซเดียม) ต่ำหรือน้อย
6. เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากขึ้น ควรทานผักสด 5 ทัพพี/วัน กรณีเป็นผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน
7. ออกกำลังกายประมาณวันละ 30 นาทีขึ้นไป 5 วัน/สัปดาห์ หรือทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง
8. ทำจิตใจให้สบาย ควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท
9. จำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม ไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 แก้วสำหรับผู้หญิง หรือ 2 แก้วสำหรับผู้ชาย และไม่ควรดื่มทุกวัน
10. งดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีควันบุหรี่
11. สังเกตอาการเตือน และรู้ค่าความดันโลหิตของตัวเอง คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพโดยเฉพาะความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง



สำนักโรคไม่ติดต่อ ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย  
ตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข  
โทร 02 590 3987  
www.thaincd.com

# โรคความดันโลหิตสูง!



ภัยเงียบที่คนส่วนใหญ่มองข้าม



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข