

การป้องกัน - การปฏิบัติตัวเมื่อเป็น
โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุ แต่การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมให้เกิดโรคเป็นวิธีที่เราสามารถป้องกันได้ ดังนี้

1. ลดอาหารรสเค็มและการใส่เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ้ว เป็นต้น เนื่องจากเครื่องปรุงรสมีโซเดียมสูง
2. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน กินผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น งดหรือลดอาหารมันและของทอด
3. ลด ละ เลิกบุหรี่และไม่อยู่ในที่ที่มีควันบุหรี่
4. ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
5. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน เป็นต้น
6. ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชม/วัน
7. รับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
8. หมั่นสังเกตอาการตนเอง วัดความดันโลหิตเป็นประจำ และมาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง
9. เมื่อมีอาการผิดปกติ ควรไปพบแพทย์



ผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคนี้ หรือผู้ที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป ควรได้รับการตรวจวัดความดันโลหิต อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง



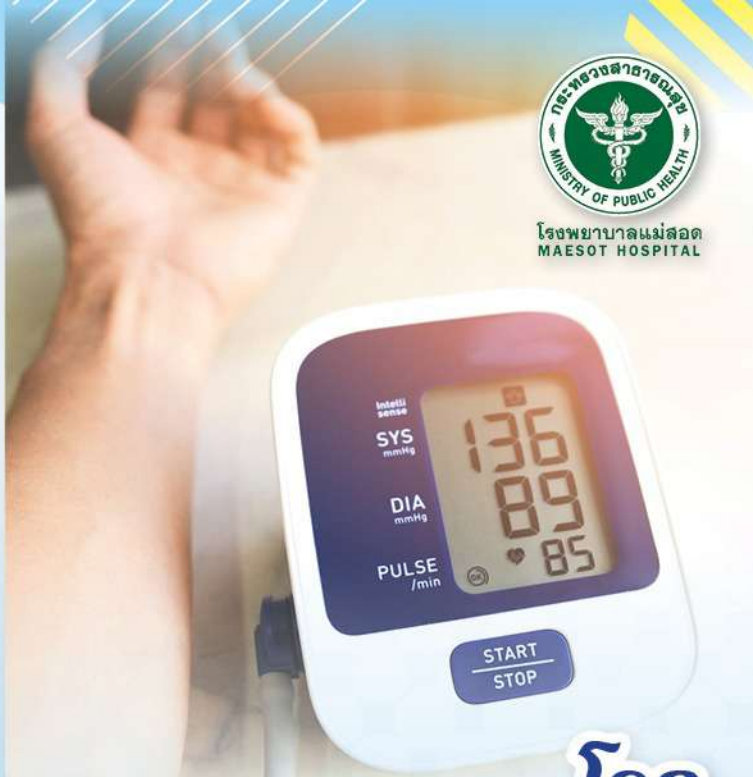
อุบัติเหตุฉุกเฉิน !!

โทร. 055-531229

หรือ 1669

ศูนย์บริการแพทย์ฉุกเฉิน (EMS) โรงพยาบาลแม่สอด
ตลอด 24 ชั่วโมง

พิมพ์ที่: บริษัท โพรเจ็คท์ ไฟฟ์-โฟว์ จำกัด โทร./แฟกซ์ 055-536141



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
โรงพยาบาลแม่สอด
MAESOT HOSPITAL

โรค ความดันโลหิต สูง



ผลิตโดย
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลแม่สอด
www.maesot-hospital.com



ความดันโลหิตสูง

ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ หัวใจบีบตัวเป็นจังหวะ เพื่อให้เลือดที่อยู่ในหัวใจและหลอดเลือดไหลไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย แรงดันที่เกิดขึ้นเมื่อหัวใจบีบตัวจะเป็นความดันค่าหนึ่งหรือเรียกว่าความดันตัวบน และเมื่อหัวใจคลายตัวจะได้ความดันอีกค่าหนึ่งเป็นความดันตัวล่าง เช่น 120/80 มิลลิเมตรปรอท ซึ่ง 120 จะเป็นแรงดันตัวบนตอนหัวใจบีบตัวและ 80 จะเป็นแรงดันตัวล่างตอนหัวใจคลายตัว เป็นต้น

	ความดัน ตัวบน	ความดัน ตัวล่าง	
สูง	เท่ากับ 140 หรือมากกว่า	เท่ากับ 90 หรือมากกว่า	ต้องพบแพทย์
ผิดปกติเล็กน้อย	120 - 139	80 - 89	ปรึกษาแพทย์ ปรับพฤติกรรม
ปกติ	ต่ำกว่า 120	ต่ำกว่า 80	ดูแลสุขภาพ

สาเหตุของความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง มีทั้งชนิดที่ทราบสาเหตุและไม่ทราบสาเหตุ

1. ชนิดที่ทราบสาเหตุ มีความดันโลหิตสูงจากการเป็นโรคไต โรคหัวใจ ความผิดปกติของฮอร์โมนบางชนิด การใช้ยาบางชนิด หรือจากการตั้งครรภ์ที่เป็นพิษ
2. ชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง พบประมาณร้อยละ 80 - 90 สิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น กรรมพันธุ์ ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมของเราได้แก่

- มีน้ำหนักตัวมากเกินไป อ้วนมาก
- ชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัด
- ขาดการออกกำลังกาย
- สูบบุหรี่ ดื่มสุรามาก
- มีภาวะจิตใจและอารมณ์เครียด



อาการของโรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอาจไม่มีอาการเด่นชัด แต่วัดความดันโลหิตได้สูงกว่าปกติ อาการที่พบมาก คือ ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย เวียนศีรษะ มึนงง ตาพร่า เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ



อันตรายจากความดันโลหิตสูง

เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไม่ได้รับการรักษาจะทำให้หลอดเลือดตีบและแข็ง การไหลเวียนของเลือดไปยังอวัยวะต่างๆ ไม่เพียงพอ เกิดอันตรายต่อหัวใจ สมอง และไต

หัวใจ ทำงานมากกว่าปกติ ทำให้หัวใจโตขึ้น จนกระทั่งถึงระยะหัวใจวาย อาการเมื่อหัวใจวาย คือ หอบ เหนื่อย นอนราบไม่ได้ บวม

สมอง เส้นเลือดในสมองตีบหรือแตก ทำให้เป็นอัมพาตหรือตายได้

ไต เป็นอวัยวะสำคัญในการขับถ่ายของเสีย เมื่อเลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ ทำให้ไตทำหน้าที่เสื่อมลง เกิดภาวะไตไม่ทำงาน (ไตวาย) มีสารพิษคั่งในร่างกาย เมื่อถึงระยะหนึ่งจะทำให้เสียชีวิต