

## โรคความดันโลหิต

โรคความดันโลหิตสูง! กภัยเงียบ  
ที่ทุกคนมองข้าม



**ความดันโลหิตสูง** หมายถึง ภาวะที่แรงดันของเลือดที่อยู่ใน หลอดเลือดมีค่าสูงเกินปกติ (ค่าความดันโลหิตปกติ ควรน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท) หากมีค่าตั้งแต่ 120/80 มิลลิเมตรปรอท ถือว่า มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เป็นสภาวะที่ต้องทำการ ควบคุม



แต่ถ้าวัดความดันโลหิต ได้ค่าตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไปถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง

**ความดันโลหิตสูง** ทำให้เกิดความเสียหายและการเสื่อมสภาพของ หลอดเลือดแดงทั่วร่างกายซึ่งจะนำไปสู่ภาวะ หลอดเลือดแดงแข็งและ จุดตันหรือหลอดเลือดแตก โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจขาดเลือด หัวใจ ล้มเหลว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทย เป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตเนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีอาการเตือน

## ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิด





### เกิดโรคความดันโลหิตสูง

**ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้** ได้แก่ ด้านกรรมพันธุ์ เช่น มีพ่อแม่ พี่น้อง เป็นความดันโลหิตสูง และอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

**ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้** ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด มันจัด ไขมันในเลือดสูง ภาวะเบาหวาน ขาดการออกกำลังกาย ช้วนหรือมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เครียดเรื้อรัง สูบบุหรี่ และดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## อาการเตือน

โรคความดันโลหิตสูง ส่วนมากจะไม่ แสดงอาการเตือนแต่มักตรวจพบ โดยบังเอิญขณะไปพบแพทย์เพื่อตรวจ รักษาจากปัญหาอื่น มีบางรายที่อาจ มีอาการเตือน เช่น

-  ปวดศีรษะท้ายทอย วิงเวียนปวดศีรษะตุบๆ
-  หากเป็นมานานหรือความดันโลหิตสูงมากๆ
-  อาจมีอาการเลือดกำเดาไหล
-  ตามัว ใจสั่น มือเท้าชา เมื่อเกิดอาการผิดปกติ จึงควรรีบไปพบแพทย์เพื่อจะได้รับการรักษาได้ถูกต้องและทันเวลาที่

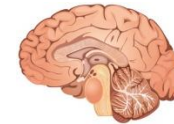


## ภาวะแทรกซ้อนอะไรบ้าง

### เกิดโรคความดันโลหิตสูง



**หัวใจ** อาจเกิดหัวใจโต และหลอดเลือดหัวใจ หนาตัวและ แข็งขึ้นทำให้เกิดหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจล้มเหลว



**สมอง** อาจเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตกได้ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือเสียชีวิตทันที



**ไต** อาจเกิดภาวะไตวายเรื้อรังซึ่งนำไปสู่การ คั่งของสารพิษ ในร่างกาย อาจถึงตายได้



**ตา** อาจเกิดเลือดออกที่ตา ตามัวจนถึง ตาบอดได้



**หลอดเลือด** อาจทำให้หลอดเลือด ตีบแคบ หรือโป่งพอง มีผล ให้เลือดไปเลี้ยง แขนขา และอวัยวะภายในน้อยลง จนเดินไม่ได้ ไกล เพราะปวดขาจากการขาดเลือด

การบริโภคอาหารหมักดอง ขนมกรุบกรอบ และความเค็มเคย ในการเติมเครื่องปรุงในอาหารอาจทำให้ท่านได้รับปริมาณ ของเกลือ เกินความต้องการของร่างกายได้ **โดยปกติควรบริโภคเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาหรือ 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน** เพราะจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

## ปฏิบัติการลดเค็ม เพิ่มสารพัดผัก ป้องกัน ความดันโลหิตสูง

1. **ชิมอาหารก่อนรับประทาน** ฝึกการรับประทานอาหารที่มีรสชาติ พอเหมาะ ไม่เค็ม

2. **ลดการใช้น้ำปลา** เกล็ดและเครื่องปรุงรส หันมาใช้เครื่องเทศ และสมุนไพรแทน เช่น หัวหอม กระเทียม ขิง พริกไทย มะนาว ผงกระหรี่

3. **ไม่วางเครื่องปรุงรสต่างๆ** เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วขาว ไข่ขาว ไข่แดง ไข่ขาว

4. **เลือกซื้อผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่สดใหม่** มาปรุงอาหารรับประทานเอง แทนการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ผักดองและ อาหารสำเร็จรูป

5. **ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้ง** และเลือกซื้ออาหารกระป๋องหรือ อาหารสำเร็จรูปที่มีปริมาณเกลือ (โซเดียม) ต่ำหรือน้อย

6. **เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากขึ้น** ควรทาน ผักสด 5 ทัพพี/วัน กรณีเป็นผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน

7. **ออกกำลังกายประมาณวันละ 30 นาทีขึ้นไป**

5 วันสัปดาห์ หรือ ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่าง กระโดดกระเจิง



8. **ทำจิตใจให้สบาย** ควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท



9. **จำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม** ไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้หญิง หรือ 2 แก้วสำหรับผู้ชาย และไม่ควรดื่มทุกวัน

10. **งดสูบบุหรี่** และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีควันบุหรี่



11. **สังเกตอาการเตือน** และรู้ค่าความดันโลหิตของตัวเอง คนที่มี อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพโดยเฉพาะความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง

**โปรดทราบ!** โรคความดันโลหิตสูง อาจไม่มีอาการ แสดงใดๆ ที่ชัดเจน ท่านควรรับการตรวจวัดความดันโลหิต อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

อ้างอิง

สำนักโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทร 02 590 3987 [www.thaincd.com](http://www.thaincd.com)

# โรคความดันโลหิตสูง



โดย



คณะทำงานอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมด้านการ  
สื่อสารและประชาสัมพันธ์  
โรงพยาบาลพนมสารคาม

20/02/59