

ความดันโลหิตสูง

“ภัยเงียบที่ไม่มีอาการ”

หมายถึง ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว > 140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือ
ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว > 90 มิลลิเมตรปรอท



ระดับความดันโลหิต	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแนะนำ
ระดับอันตราย	160 ↑	100 ↑	พบแพทย์โดยด่วน
สูงมาก	140-159	90-99	พบแพทย์
ค่อนข้างสูง	121-139	80-89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	↓ 120	↓ 80	ตรวจเช็คความดันโลหิต สม่ำเสมอ

สาเหตุของความดันโลหิตสูง

ส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง อาจเป็นจากกรรมพันธุ์ อาหารและสิ่งแวดล้อม

อาการ

ส่วนใหญ่ไม่มีอาการจึงได้ชื่อว่าเป็นฆาตกรเงียบ (Silent Killer) หากเป็นไม่รุนแรง
อาการจะไม่เด่นชัด อาจมีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย คลื่นไส้อาเจียน
หากเป็นรุนแรงอาจมีเลือดกำเดาไหล หายใจเหนื่อย นอนราบไม่ได้ เจ็บแน่นหน้าอก

ความเสี่ยงที่เพิ่มมากขึ้นในความดันโลหิตสูง

1. หัวใจ เส้นเลือดหัวใจตีบตันทำให้อัมพาตหรือหัวใจขาดเลือด
2. สมอ เส้นเลือดในสมองตีบตันทำให้สมองขาดเลือด และเส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เลือดออกในสมอง
3. ไต ทำให้ไตเสื่อม และไตวาย

การป้องกันและควบคุมความดันโลหิตสูง



1. ควบคุมน้ำหนัก รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. กินอาหารที่มีประโยชน์

กินอาหารครบ 5 หมู่ และไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง



3. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย 30-60 นาที ต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

4. ไม่ดื่มหนัก

การดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ความดันเพิ่มขึ้น



5. เลี่ยงกินเค็ม

ลดอาหารสำเร็จรูป ลดเค็มเกลือ น้ำปลา จะช่วยลดความดันได้

6. ลดคาเฟอีน

คาเฟอีนทำให้ความดันเพิ่มสูงขึ้น

7. ไม่สูบบุหรี่

สูบบุหรี่ 1 ครั้ง ทำให้ความดันเพิ่มขึ้น 10 มม.ปรอท

8. ลดความเครียด

9. ตรวจร่างกายและเช็ค

ความดันอยู่เสมอ



คลินิกผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

เปิดให้บริการทุกวันพุธ เวลา 09.00-16.00 น.

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 0-5391-7529