

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เช่น เดิน วิ่ง แอโรบิก ว่ายน้ำ การบริหารร่างกาย ฯลฯ หรือทำงานด้วยแรงกายให้เหงื่อออก เช่น ทำนา ทำสวน ทำงานบ้าน ฯลฯ และต้องทำติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที วันละ 1 ครั้ง
4. งดดื่มแอลกอฮอล์ หรือจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ ไม่เกินวันละ 30 ซีซี (เทียบเท่ากับวิสกี้ขนาด 700 ซีซี หรือหนึ่งขวดใหญ่, ไวน์ 300 ซีซี, วิสกี้ 60 ซีซี) และลดครั้งหนึ่งสำหรับผู้หญิงและผู้ที่มีน้ำหนักน้อย
5. หยุดการสูบบุหรี่
6. ลดความเครียด ความกังวล ทำจิตใจให้แจ่มใส



2. การรักษาโดยใช้ยาลดความดันโลหิต

แพทย์อาจให้ยาลดความดันโลหิต เมื่อไม่สามารถลดความดันโลหิตได้ด้วยวิธีอื่น เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ถ้าแพทย์ให้ยาเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ท่านจะต้องรับประทานยาอย่างเคร่งครัด ท่านไม่ควรหยุดยาเองแม้จะรู้สึกสบายดี เพราะความดันโลหิตอาจสูงได้ ยาลดความดันโลหิตมีหลายชนิดและออกฤทธิ์ต่างกัน การใช้ยานิดใดชนิดหนึ่งอยู่กับสภาพความจำเป็น และผลการรักษา



ท่านจะอยู่กับความดันโลหิตสูงอย่างไร ให้ดีที่สุด

ถ้าท่านได้รับการวินิจฉัยว่ามีความดันโลหิตสูงและจำเป็นต้องรักษา ท่านควรปฏิบัติตัว ดังนี้

รับการรักษาย่างต่อเนื่อง แม้ท่านจะรู้สึกสบายดี เพราะความดันโลหิตสูง ทำให้เกิดปัญหารุนแรง ท่านต้องรับประทานยาลดความดันโลหิตตามคำแนะนำของแพทย์

จำไว้ว่าประโยชน์ของการควบคุมความดันโลหิตสูงคุ้มค่ากว่าการปล่อยให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ยากที่จะแก้ไข

อย่างลัวที่ต้องรับประทานยาตลอดชีวิต

การสร้างนิสัยในการบริโภคและแนวทางการดำรงชีวิต สามารถลดความจำเป็นที่ต้องใช้ยาได้

การพัฒนาสุขภาพทางกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

รักษาคัวท่านให้มีสุขภาพดีขึ้น จะช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาว

ความดันโลหิตสูง



“เพื่อจัดการดูแลตนเองให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง”



ก๊วยความปราณนาทิจาก...

**กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล**

www.plalo.go.th

โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่มีความดันโลหิตขณะ หัวใจบีบตัว สูงตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอท และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว สูงตั้งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอท

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

1. ความดันโลหิตสูงชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุ พบมากกว่าร้อยละ 80 อาจเกิดจาก อายุ เพศ เชื้อชาติ และกรรมพันธุ์ รวมทั้งปัจจัยต่าง ๆ เช่น นิโคตินเกลือมาก, ความอ้วน, ความเครียด, การสูบบุหรี่
2. ความดันโลหิตสูงชนิดที่ทราบสาเหตุ เช่น จากโรคไต, โรคหลอดเลือด, ความผิดปกติของฮอร์โมน

อาการ

ความดันโลหิตสูงมักไม่ทำให้มีอาการ น้อยรายอาจมีอาการเวียนศีรษะ, ปวดศีรษะ(มักปวดท้ายทอย, ช่วงเช้า) ส่วนใหญ่จึงไม่ทราบว่ามีความดันโลหิตสูง จนกระทั่งได้รับการวัดความดันโลหิตจากแพทย์/พยาบาล หรือได้ทราบต่อเมื่อมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น เช่น เจ็บหน้าอก, ฮัมพาด

ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง

1. หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ ทำให้เจ็บหน้าอก, หัวใจวาย
2. หลอดเลือดเลี้ยงสมองแตกหรืออุดตัน ทำให้ฮัมพาดได้
3. หลอดเลือดไปเลี้ยงไตตีบ ทำให้ไตวาย
4. หลอดเลือดไปเลี้ยงตาตีบ ทำให้ตามัว, ตาบอดได้

การเตรียมตัวก่อนมาวัดความดันโลหิต

ต้องไม่ดื่มกาแฟ, ไม่มีการคิดเชื่อนในร่างกาย, ไม่มีการดื่มแอลกอฮอล์มาก่อน 8 ชั่วโมง, หยุดออกกำลังกายหรือทำงานหนักมาก่อน 1 ชั่วโมง, งดสูบบุหรี่, งดดื่มชา กาแฟ, ให้สวมเสื้อแขนสั้น

เมื่อทราบระดับความดันโลหิตที่วัดได้แล้ว ต้องทำอะไร ???...

ระดับความดันโลหิต	แนวทางในการจัดการดูแล
1. น้อยกว่า 130 / 85 mmHg (เกณฑ์ปกติ)	- ถ้าอายุน้อยกว่า 40 ปี ให้วัดความดันโลหิตซ้ำทุก 2 ปี - แต่ถ้าอายุ 40 ปีขึ้นไป ให้วัดความดันโลหิตซ้ำทุก 1 ปี
2. 130-139 / 85-89 mmHg (เกณฑ์ปกติค่อนข้างสูง)	- ให้วัดความดันโลหิตซ้ำทุก 1 ปี
3. 140-159 / 90-99 mmHg (เกณฑ์ความดันโลหิตสูงเล็กน้อย)	- ให้วัดความดันโลหิตซ้ำภายใน 2 เดือน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดระดับความดันโลหิต
4. 160-179 / 100-109 mmHg (เกณฑ์ความดันโลหิตสูงปานกลาง)	- ให้พบแพทย์เพื่อประเมินสภาพหรือติดตามผลการรักษาทันที หรือภายใน 1 เดือน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5. ตั้งแต่ 180 / 110 mmHg (เกณฑ์ความดันโลหิตสูงรุนแรง)	- ให้พบแพทย์เพื่อประเมินสภาพหรือติดตามผลการรักษาทันที หรือภายใน 1 สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับอาการทางคลินิก และปรับพฤติกรรม

- ☆ ท่านควรไปตรวจวัดความดันโลหิตตามเกณฑ์
... ๕ กับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

การรักษาภาวะความดันโลหิตสูง

1. รักษาโดยไม่ใช้ยา
2. รักษาโดยใช้ยาลดความดันโลหิต

1. การรักษาโดยไม่ใช้ยา

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. การควบคุมอาหาร

- ♣ จำกัดเกลือในอาหาร โดยไม่เติมเกลือหรือน้ำปลาเพิ่มในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว, ปรุงอาหารใส่เกลือให้น้อยลงไม่เกินวันละ 2 กรัม (1 ช้อนชา), งดอาหารเค็ม เช่น ปลาเค็ม, กุ้งแห้ง, ผักผลไม้ดอง, กะปิ, ผงชูรส
- ♣ ลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง
- ♣ ลดอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไขมันสัตว์, เครื่องในสัตว์- ให้ใช้น้ำมันพืช(ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว)
- ♣ ประกอบอาหารวิธีต้ม, นึ่ง, ตุ่น แทนการผัด,ทอด
- ♣ รับประทานผักสด และผลไม้(ไม่หวานจัด) มากขึ้น (อาหารหวานจัด จะเปลี่ยนเป็นไขมันโคเลสเตอรอล)

- ### 2. ลดน้ำหนักถ้ามีน้ำหนักเกิน
- ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำกัดอาหารพวกแป้ง น้ำตาลและไขมัน