

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง



1. **อาหาร** ควรดหรือลดเกลือโซเดียม ซึ่งอยู่ในรูปเกลือที่ปรุงอาหารที่ให้รสเค็ม ผงชูรส และผงฟูทำขนมปัง (เกลือที่อยู่ในอาหารธรรมชาติเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย)

- งดเค็ม น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว เกลือ น้ำจิ้มต่างๆ ในอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว
- งดของหมักดอง ผลไม้ ฝัก เนื้อสัตว์หมัก
- งดของตากแห้ง เช่น ปลาเค็ม กุ้งแห้ง กะปิ หมูหยอง
- งดอาหารที่มีผงชูรส บะหมี่สำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว
- อาหารปรุงสำเร็จที่มีเกลือ เช่น น้ำพริก หลน ส้มตำ ควรลดปริมาณและความถี่ในการรับประทานลง
- รับประทานผักผลไม้ทุกมื้อ เพราะมีแมกนีเซียม และมีกากใย ช่วยลดความดันโลหิต รวมทั้งรับประทานถั่ว และธัญพืชอย่างเพียงพอ เพราะมีกากใยชนิดละลายน้ำ ช่วยควบคุมความดันโลหิตได้
- ลด/งดรับประทานไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ น้ำมันสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน

2. **ควบคุมน้ำหนัก** ควรควบคุมน้ำหนัก โดยลดการรับประทานน้ำมัน ไขมัน น้ำตาล แป้ง

3. **ออกกำลังกาย** ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย เนื่องจากบางรายอาจต้องควบคุมความดันโลหิตก่อนและเลือกการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ชนิดเบาถึงปานกลางระยะเวลา 30-40 นาที 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว 30-40 นาทีทุกวัน แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้การออกแรงดัน เช่น ยกน้ำหนัก เพราะทำให้ความดันโลหิตสูง

4. **ความเครียด** มีผลต่อความดันโลหิต จึงควร **ฝึกการผ่อนคลาย** โดยการบริหารจัดการ การมีความเมตตา การเจริญสติ สมาธิ

5. **งดสูบบุหรี่** เนื่องจากสารพิษในบุหรี่ทำให้เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น

6. **งดดื่มสุรา** ยาดองของมีนเมาที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจวายได้

7. **รับประทานยา** ให้สม่ำเสมอและต่อเนื่องตามที่แพทย์กำหนด ไม่ปรับเพิ่มหรือลดยาเอง พร้อมทั้งวัดความดันโลหิตเป็นระยะๆ

ผู้เรียบเรียง **จริญญา วิรุฬราช**
หน่วยแผนเวชปฏิบัติพิเศษอายุรภาพ
ฝ่ายประสานงาน งานการพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2554

ผู้สนับสนุน



ดูแลตนเอง...เมื่อ ความดันโลหิต **สูง**



ความดันโลหิต เป็นแรงดันในเส้นเลือดแดง มี 2 ค่า คือ ตัวบนเป็นค่าความดันขณะหัวใจบีบตัว ตัวล่างเป็นค่าความดันขณะหัวใจคลายตัว

ในคนที่อายุ 18 ปีขึ้นไปค่าความดันโลหิตไม่ควรเกิน 120/80 มม.ปรอท ส่วนผู้ที่มีค่าความดันโลหิตอยู่ระหว่าง 120-139/80-89 มม.ปรอท จัดว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยง

ความดันโลหิตจะขึ้นกับอายุและสัดส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆที่ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นชั่วคราว เช่น อารมณ์ ลักษณะกิจกรรม ช่วงเวลาในแต่ละวัน

ความดันโลหิตสูง เป็นอย่างไร

ความดันโลหิตสูง หมายถึง การมีค่าความดันโลหิตตัวบน 140 มม.ปรอท หรือมากกว่า หรือมีค่าความดันตัวล่าง 90 มม.ปรอท หรือมากกว่า (โดยวัดหลังจากนั่งพัก 5 นาที และวัดซ้ำในอีก 2-3 วันต่อมา)

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง มีส่วนน้อยที่ทราบสาเหตุว่าเป็นจากโรคอื่น ๆ ส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งพบได้ในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

กลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง คือ กรรมพันธุ์ อ้วน ไน้มันในเลือดสูง ขาดการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารเค็ม

อาการและอาการแสดง ของโรคความดันโลหิตสูง

ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจะไม่มีอาการ จึงไม่รู้ว่าตนเองมีความดันโลหิตสูง จะแสดงอาการเมื่อโรคเป็นมากและเป็นอยู่นาน อาการที่พบ เช่น ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยในตอนเช้า อาจมีคลื่นไส้ บางรายตามัวร่วมด้วย

อาการที่จะพบในคนที่ความดันโลหิตสูงระดับรุนแรงหรือความดันโลหิตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว คือ มีเลือดกำเดาออก เหนื่อยง่าย เพราะหัวใจต้องรับภาระของความดันโลหิตสูงอยู่นาน



ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพไม่ถูกต้องและไม่ได้รับการรักษา จะมีผลต่อเส้นเลือดของอวัยวะต่างๆ ทำให้อวัยวะนั้นเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย ได้แก่

ตา อาจมัวถึงตาบอด เนื่องจากหลอดเลือดในลูกตาตีบ ตันหรือแตก เกิดเลือดออกในตา
หัวใจ จะทำงานหนักขึ้น ทำให้หัวใจโตและหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจอาจตีบ เกิดอาการหัวใจขาดเลือด ดังนั้นผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเมื่อเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน อาการจะรุนแรงกว่าคนที่ความดันโลหิตปกติ

ไต หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไตมีความดันสูงตาม จึงเกิดไตฝ่อ และไตพิการ

สมอง หลอดเลือดในสมองจะตีบหรือแตก ทำให้ปวดศีรษะรุนแรง ไม่รู้สึกตัว ชัก เป็นอัมพาต และถึงตาย

การรักษา รักษาไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมให้ความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติได้ เพื่อป้องกันความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ โดยใช้ยา ร่วมกับการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้เหมาะสม

ยาควบคุมความดันโลหิตสูงมีหลายชนิด ได้แก่

1. ยาขับปัสสาวะ เพื่อลดจำนวนเกลือและน้ำในร่างกาย ทำให้ความดันโลหิตลดลง หลังกินยาจะปัสสาวะบ่อยขึ้น อาจมีอาการอ่อนเพลีย หน้ามืด ท้องอืดหรือเป็นตะคริวได้
2. ยาช่วยลดความดันโลหิต มีอยู่หลายชนิด แพทย์จะพิจารณาให้ตามความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย ผู้ป่วยต้องรับประทานยาสม่ำเสมอ หากมีอาการข้างเคียงต้องปรึกษาแพทย์เพื่อปรับเลือกยาให้เหมาะสม

