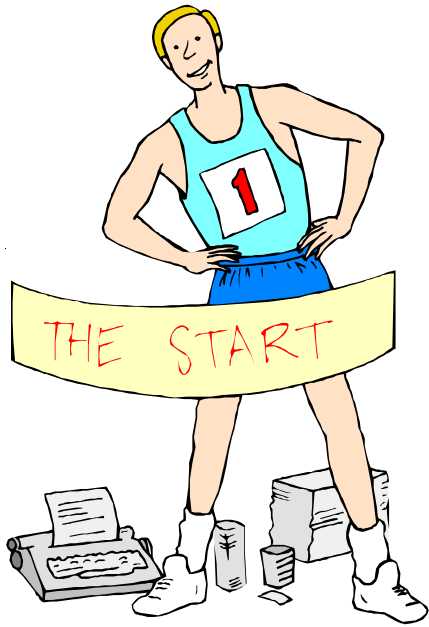


การป้องกัน



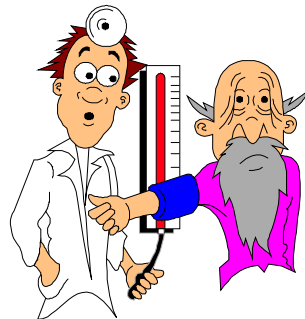
1. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
2. ไม่รับประทานอาหารเช้า
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
4. ลดความเครียดกังวล ทำจิตใจให้แจ่มใส
5. งดสูบบุหรี่ และสุรา



ข้อควรปฏิบัติ

เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

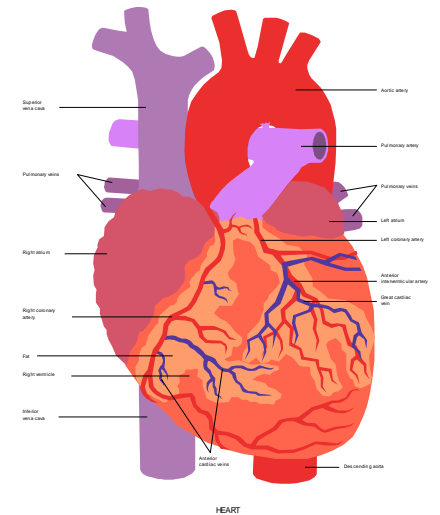
1. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
2. วัดความดันโลหิตอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
3. รับประทานอาหารรสจืด
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก แนะนำใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร
5. ออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องหักโหม ควรทำสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์
6. งดสูบบุหรี่ ดื่มสุรา
7. รับประทานยาตามแพทย์สั่ง อย่าหยุดยาเอง
8. มาพบแพทย์ตามนัด
9. รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
10. หากมีอาการผิดปกติ รีบปรึกษาแพทย์



โรคความดันโลหิตสูง

โรงพยาบาลบางกะทุ่ม

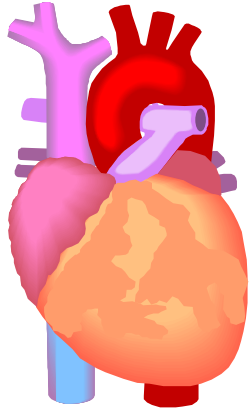
อ.บางกะทุ่ม จ.พิษณุโลก



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

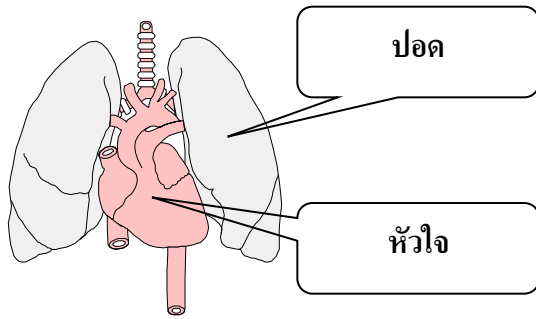


แรงดันโลหิตคืออะไร



หัวใจของมนุษย์

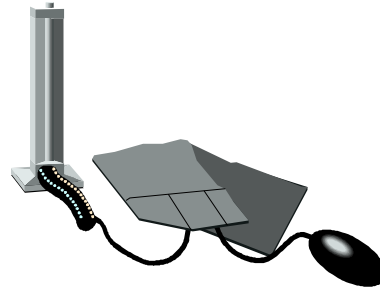
แรงดันโลหิต คือ แรงดันที่ผนังเส้นเลือดแดง ขณะที่หัวใจบีบตัวเพื่อให้โลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถือเป็นค่าความดันช่วงบน และแรงดันที่ผนังเส้นเลือดแดงขณะหัวใจคลายตัว ถือเป็น ความดันช่วงล่าง



ค่าปกติของความดันโลหิต (BP)

คือ 120/80 มิลลิเมตรปรอท

เมื่อใดถือว่าความดันโลหิตสูง



ลำดับ	ระดับความดันโลหิต (BP)	แปลผล
1	ค่าความดันโลหิต น้อยกว่า 120 / 80 มิลลิเมตรปรอท	ปกติ
2	ค่าความดันโลหิต มากกว่าหรือเท่ากับ 120 / 80 มิลลิเมตรปรอท แต่ น้อยกว่า 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท	สูงเล็กน้อย (กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรค ความดันโลหิตสูง)
3	ค่าความดันโลหิต มากกว่าหรือเท่ากับ 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท	กลุ่มป่วยโรค ความดันโลหิตสูง

สาเหตุ

- 1.กลุ่มไม่ทราบสาเหตุ เช่น พันธุกรรม บิ่จยี่เสี่ยง เช่น ความอ้วน รับประทานอาหารเค็มจัด ไม่ชอบออกกำลังกาย ความเครียด โรคเบาหวาน กินยาคุมกำเนิด
- 2.กลุ่มที่ทราบสาเหตุ เช่น โรคไต ต่อมหมวกไต โรคเนื้องอกในสมอง ไทรอยด์ หลอดเลือดไปเลี้ยงไตตีบตัน

อาการ และ อาการแสดง

- ปวดศีรษะ มึนงง
- นอนไม่หลับ
- ตาพร่ามัว
- คลื่นไส้อาเจียน

อันตรายของความดันโลหิตสูง

- 1.อาการของหัวใจวาย หอบเหนื่อย บวม นอนราบไม่ได้
- 2.เจ็บหน้าอกเมื่อออกแรงทำงาน
- 3.เส้นเลือดเลี้ยงสมองแตก ตีบตัน เป็นอันตรายถึงชีวิต หรือ อัมพาต
- 4.ไตเสื่อมสมรรถภาพ เกิดไตวาย