

# โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติ แม้ความดันเลือดจะสูงมาก ๆ ก็ตาม บางรายทราบว่าตัวเองมีความดันเลือดสูง แต่ก็ละเลยไม่สนใจรักษา เพราะรู้สึกปกติสบายดี มีผู้ป่วยส่วนน้อยที่มีอาการปวดศีรษะ มึนศีรษะ อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงอย่างสูงต่อการเกิดอาการหัวใจวาย หรือ หลอดเลือดในสมองแตก

ระดับความดันโลหิต	ความดันตัวบน (มม.ปรอท)	ความดันตัวล่าง (มม.ปรอท)	วิธีการปฏิบัติตัว
ปกติ	<120	<80	ปกติแต่ให้ตรวจซ้ำใน 2 ปี
ภาวะ Prehypertension	120-139	80-89	ตรวจซ้ำภายใน 1 ปีและให้คุมน้ำหนัก ออกกำลังกาย งดสุรา บุหรี่
ความดันโลหิตสูง (Hypertension)	>140	>90	ตรวจซ้ำภายใน 1 เดือน และปรึกษาแพทย์

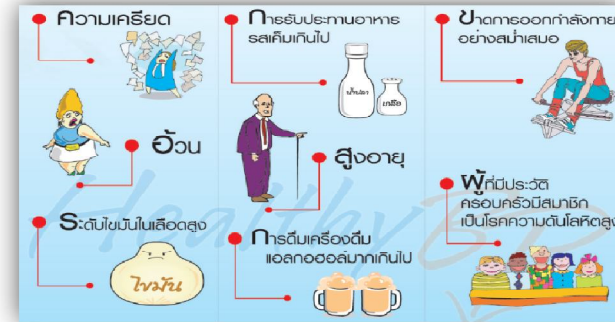
## อาการและอาการแสดงของโรคความดันโลหิตสูง

โดยทั่วไปไม่มีอาการระดับความดันที่สูงอย่างต่อเนื่องแต่จะมีผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆอย่างช้าๆ เช่น เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว หัวใจขาดเลือด ไตเสื่อมสมรรถภาพ อัมพาตหรืออัมพฤกษ์ ภาวะความดันโลหิตสูงจึงได้สมญานาม “ฆาตกรเงียบ” อาจมีอาการเลือด เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอกเวียนศีรษะ ปวดศีรษะตื้อๆแต่อาการเหล่านี้อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆได้เช่นกัน



## สาเหตุโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะไม่มีสาเหตุทางการแพทย์ชัดเจน แต่ปัจจัยต่อไปนี้ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้



## วิธีป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

- ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน
- ลดอาหารเค็ม รับประทานผักและผลไม้หลายๆ รวมทั้งนมและผลิตภัณฑ์จากนมชนิดพร่องมันเนย หรือชนิดไขมันต่ำด้วย และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์
- ออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น ให้ได้ประมาณ 30 นาที ติดต่อกัน ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
- ไม่สูบบุหรี่ ,ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์



- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ พบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจวัดความดันโลหิตเป็น ระยะ ๆ เพื่อเป็นการป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมา
- รู้จักซื้อยาที่รับประทานหรือมีรายชื่อยาเก็บติดตัวไว้ รวมทั้งระวังผลข้างเคียงจากยาที่พบบ่อย ได้แก่ อาการเวียน หน้ามืด อาการไอแห้งๆ อาการเท้าบวม อาการปัสสาวะราด