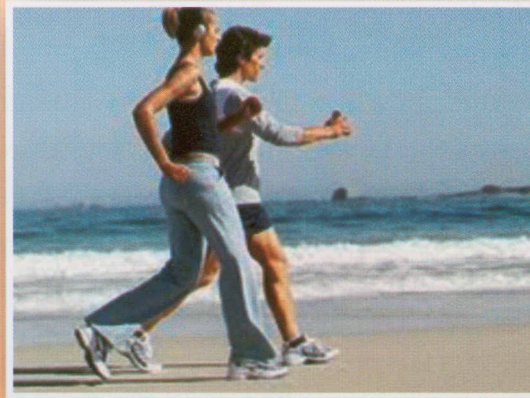


วิธีป้องกันและรักษาตนเองจากโรคความดันโลหิตสูง



- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม หรือมีเกลือมาก เช่น อาหารหมักดอง เนื้อเค็ม ชุปกระป๋อง ซอสมะเขือเทศ ซอสปรุงรส อาหารที่โรยเกลือมากๆ โดยใช้เครื่องเทศแทนผงชูรส รับประทานอาหารที่มีเครื่องหมาย “เกลือต่ำ” (Low salt) หรือปราศจากเกลือ (salt free)
- การควบคุมน้ำหนัก เช่น
 - หลีกเลี่ยงหรือลดการใช้เนย ไขมันและน้ำมันจากสัตว์ในการปรุงอาหาร
 - หลีกเลี่ยงอาหารทอด ให้รับประทานอาหารประเภทอบ นึ่ง และคั้มแทน
 - รับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้มากขึ้น
 - ดื่มน้ำ กาแฟที่ไม่มีคาเฟอีน นมพร่องไขมัน น้ำผลไม้
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เช่น การเดิน ควรได้ปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
- หยุดสูบบุหรี่
- งดดื่มแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้มีภาวะเครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

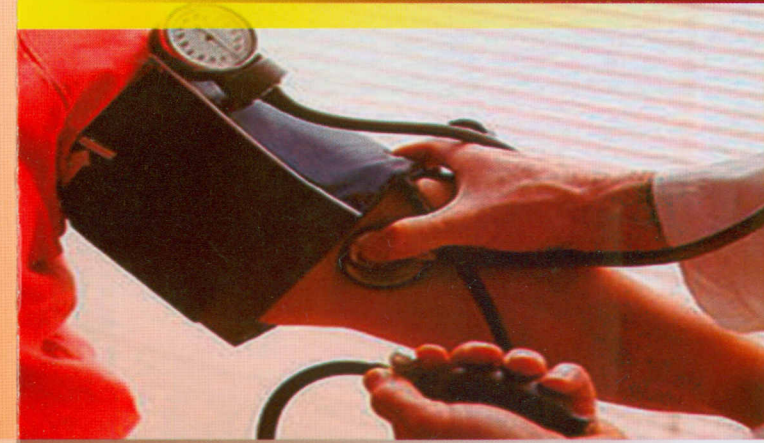
- รับประทานยาให้สม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง แจ้งให้แพทย์ทราบถึงยาต่าง ๆ ที่รับประทาน เช่น ยาคุมกำเนิด ยาแก้ปวดฯ หากมียาชนิดใดที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบาย ควรแจ้งให้แพทย์ของท่านทราบทันที เพราะท่านอาจต้องไปปรับการปรับขนาดยา หรือเปลี่ยนยา
- ตรวจสอบความดันโลหิตสูงสม่ำเสมอ ถ้ากรณีมีเครื่องวัดความดันโลหิตที่บ้าน ควรวัดสัปดาห์ละครั้งหรือเมื่อมีภาวะเปลี่ยนแปลง ปวดศีรษะ ควรจดบันทึกวัน เวลา ค่าที่วัดได้ทุกครั้ง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อท่านและแพทย์ในการควบคุมความดันโลหิต



สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร โทร.0-2222-5141

- โรงพยาบาลกลาง โทร. 0-2220-8000
- โรงพยาบาลตากสิน โทร. 0-2437-0123 ต่อ 1430
- โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ โทร. 0-2289-7748
- โรงพยาบาลหลวงพ่อกวักดี สุขุมวิท อุดม โทร. 0-2429-3936
- โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี โทร. 0-2548-2073
- โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร โทร. 0-2326-9995
- โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ โทร. 0-2444-0138 ต่อ 8826
- โรงพยาบาลฉิมพลี โทร. 0-2328-6900-19

การดูแลตนเอง ของผู้ป่วย โรคความดัน โลหิตสูง



High Blood Pressure

ความดันโลหิตสูง

เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายมี 2 ค่า ความดันตัวบนและความดันตัวล่าง ในคนทั่วไปไม่ควรเกิน 120/80 มม.ปรอท จากการประชุมร่วมองค์การอนามัยโลก และรายงานการประชุมคณะกรรมการความร่วมมือระดับชาติในการตรวจ ประเมิน และรักษาความดันโลหิตสูงครั้งที่ 7 (JNC VII)

ตารางแสดงระดับความดันโลหิต

ความดันโลหิตสูงระดับต่างๆ ซึ่งแบ่งตาม

ความรุนแรงในผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ 18 ปีขึ้นไป

ระดับความดันโลหิต	ความดันตัวบน (มม.ปรอท)	ความดันตัวล่าง (มม.ปรอท)
ปกติ	< 120	< 80
ภาวะ Prehypertension	120-139 หรือ	80-89
ความดันโลหิตสูงระดับ 1	140-159 หรือ	90-99
ความดันโลหิตสูงระดับ 2	≥ 160 หรือ	≥ 100
ความดันโลหิตเฉพาะตัว	≥ 140	> 90

หมายเหตุ

Prehypertension คือ ผู้ที่มีความดันโลหิตในระดับนี้มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่มีระดับความดันโลหิตต่ำประมาณ 2 เท่า

≥ หมายถึง เท่ากับและมากกว่า

< หมายถึง น้อยกว่า

> หมายถึง มากกว่า

ความดันโลหิตสูง

คือ แรงดันเลือดตั้งแต่ 140/90 มม.ปรอทขึ้นไป

สาเหตุ

- ไม่ทราบสาเหตุ (Essential hypertension) มากกว่าร้อยละ 90 อาจเกิดจากกรรมพันธุ์
- ทราบสาเหตุ และอาจสามารถแก้ไขได้ เช่น หลอดเลือดไตตีบ โรคต่อมหมวกไต ไตอักเสบ เนื่องจากยาบางชนิด ครรภ์เป็นพิษ ยาบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด ยาประเภทสเตียรอยด์

อาการ

ผู้ป่วยที่ความดันโลหิตสูง โดยทั่วไปไม่มีอาการ ระดับความดันที่สูงอย่างต่อเนื่อง จะมีผลกระทบต่ออวัยวะสำคัญต่างๆ อย่างช้าๆ เช่น เกิดภาวะหัวใจโต หัวใจล้มเหลว หัวใจขาดเลือด ไตเสื่อมสมรรถภาพ อัมพาต หรืออัมพฤกษ์ ภาวะความดันโลหิตสูงจึงได้สมญานาม

“ **ฆาตกรเงียบ** ”



หากความดันโลหิตสูงรุนแรงอาจมีอาการเลือดกำเดาไหล ตามองไม่เห็นข้างหนึ่งชั่วคราว เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ ปวดศีรษะตื้อๆ แต่อาการเหล่านี้ไม่จำเพาะ อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้ เช่นอาการไข้ ภาวะเครียด โรคปวดศีรษะไมเกรน ดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์

ผลแทรกซ้อนที่สำคัญ

- **สมอง** : อัมพาต อัมพฤกษ์ เนื่องจากเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบ
- **ตา**: เลือดออกที่จอประสาทตา จอประสาทตาหลุดลอก ประสาทตาบวม อาจมีอาการตามัวจนถึงตาบอดได้ และถ้าพบร่วมกับเบาหวานอาจทำให้เกิดผลแทรกซ้อนทางตาเร็วขึ้น
- **หัวใจ** : หัวใจโต และหลอดเลือดหัวใจหนาตัวและแข็งตัวขึ้น ทำให้เกิดเจ็บหน้าอก และหัวใจขาดเลือด อาจทำให้ตายได้ในทันที หรือหัวใจล้มเหลวมีอาการเหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ หรือ หัวใจเต้นผิดปกติ ทำให้มีอาการใจสั่น
- **ไต** : ไตวาย
- **หลอดเลือด** : ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ หรือ โป่งพอง เช่น หลอดเลือดแดงไปเลี้ยงบริเวณขา ทำให้ผู้ป่วยเดินไม่ได้เนื่องจากปวดขา ต้องนั่งพักจึงจะหาย



การรักษา

- รักษาแก้ไขในโรคความดันโลหิตสูงที่มีสาเหตุ
- การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดอาหารเค็ม หลีกเลี่ยงความเครียด
- รักษาโดยใช้ยา โดยแพทย์เลือกให้ยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย