



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กินอย่างไร ห่างไกลจากความดันโลหิตสูง



คนไทยอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 22 และจากสถิติของมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติพบว่า มีผู้ป่วยเพียง 1 ใน 4 เท่านั้นที่รู้ว่าตนเองเป็นโรคความดันโลหิตสูง และประมาณ 2 ใน 3 ของผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงเป็นคนในวัยทำงาน อีก 1 ใน 3 เป็นผู้สูงอายุ ความดัน

โลหิตสูงมักพบในผู้ชายนามากกว่าผู้หญิง และก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ อีกมาก เช่น โรคไต โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น

การรักษาโรคความดันโลหิตสูงต้องกำจัดปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคตามที่กล่าวมาข้างต้นนั้น หากความดันโลหิตสูงมาก แพทย์อาจต้องใช้ยาเพื่อลดความดันลง แต่อย่างไรก็ตามในทางโภชนาการ เราจะแนะนำผู้ป่วยให้จำกัดอาหารบางอย่าง โดยมีคำแนะนำง่ายๆ ดังนี้

1. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง ในคนที่มีสุขภาพดีเป็นปกติควรรับประทานโซเดียมไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อป้องกันและควบคุมความดันโลหิต แต่สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรรับประทานโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน โดยการลดอาหารเหล่านี้ซึ่งมีโซเดียมอยู่ในปริมาณสูง

- สารปรุงแต่งอาหาร ซึ่งได้แก่ ผงชูรส สารกันบูด สารฟอสเฟต
- อาหารที่ผ่านการถนอมอาหาร เช่น ปูเค็ม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ผักดอง อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง หมูแฮม หมูแผ่น หมูหยอง กุนเชียง หมูยอ เบคอน
- เครื่องปรุงที่มีรสเค็ม ได้แก่ เกลือป่น เกลือเม็ด น้ำปลา น้ำบูดู น้ำปลาร้า ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ เป็นต้น

2. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไขมันจากสัตว์ เพราะไขมันชนิดนี้จะไปอุดตันหลอดเลือด เป็นผลให้หัวใจบีบตัวแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นไปด้วย หากเป็นไปได้ให้รับประทานเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อขาว เช่น เนื้อปลา หรือเนื้อไก่ แทนเนื้อแดง เพราะมีคอเลสเตอรอลน้อยกว่า นอกจากนั้นให้เลือกกินปลาทะเลน้ำลึก ซึ่งมีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีประโยชน์และสามารถลดความดันโลหิตลงได้

3. ควรบริโภคผักและผลไม้สดมากขึ้น ผักและผลไม้สด นอกจากจะมีโซเดียมในปริมาณต่ำแล้ว ยังมีใยอาหารที่ช่วยขัดขวางและชะลอการดูดซึมน้ำตาล ไขมัน และคอเลสเตอรอล จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ โดยควรบริโภคผักสดอย่างน้อยวันละ 3 ถ้วยตวง ควรเลือกรับประทานผักผลไม้ให้ครบทุกสี และผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงอีก เช่น ส้ม กล้วย และ แคนตาลูป เป็นต้น

นอกจากการหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่โซเดียมและไขมันสูง รวมถึงการหันมารับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้นแล้ว การปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันดังต่อไปนี้ ก็จะช่วยลดต่อโรคความดันโลหิตสูงด้วย คือ

- เลิกสูบบุหรี่ เพราะสารนิโคตินในบุหรี่มีผลให้ความดันสูงขึ้น และเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการแข็งตัวของหลอดเลือด
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพราะมักพบโรคความดันโลหิตสูงในผู้ที่มีภาวะน้ำหนัก

เกิน หรือคนอ้วนมากกว่าคนผอม

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30-45 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน ซึ่งนอกจากจะเป็นผลดีต่อหลอดเลือดแล้ว ยังช่วยลดน้ำหนักและลดความดันโลหิตได้อีกด้วย

- ลดเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และเครื่องดื่มโคล่า ผู้ป่วยไม่ควรดื่มกาแฟเกิน 2-3 แก้วต่อวัน น้ำอัดลมประเภทโคล่ามีกาเฟอีนประมาณ 2 ใน 3 ของปริมาณที่มีในกาแฟ 1 แก้ว จึงควรลดการดื่มน้ำอัดลมด้วยเช่นกัน

- เลิกดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์จะไปขยายหลอดเลือดทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

- ลดความเครียด รวมถึงผ่อนคลายจากเรื่องเครียดจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วยได้ด้วย ควรมีกิจกรรมนันทนาการ มีงานอดิเรก มีสังคมและเพื่อนฝูงที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือควรดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อย 7-8 แก้วต่อวัน น้ำจะช่วยทำให้เลือดไม่แข็งตัวจนเกินไปและไหลเวียนสู่กระบวนการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้สะดวกคล่องตัวยิ่งขึ้น เพียงเท่านี้ ท่านก็จะปลอดภัยห่างไกลจากโรคความดันโลหิตสูงแล้วค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก http://www.healthtoday.net/thailand/nutrition/nutrition_140.html



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อายุนี้อ...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์