



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

อาหารลดความดันเลือดสูง

ที่มา : หมอชาวบ้าน



เฉลี่ยแล้ว ทุกๆ 5 คนจะมีผู้ที่เป็นโรคความดันเลือดสูง 1 คน อายุยิ่งมาก ยิ่งมีโอกาสเป็นโรคความดันเลือดสูงมากขึ้นตาม ดังนั้น ผู้ที่อายุมากกว่า 35 ปี ทุกคนควรได้รับการตรวจวัดความดันเลือดอย่างน้อยปีละครั้ง

ความดันเลือดสูงมีสาเหตุหลายอย่าง เช่น การนอนกรนและหยุดหายใจเป็นระยะ ในเวลาหลับ (sleep apnea) ยาบางชนิด โรคไต โรคหลอดเลือดแดง เป็นต้น แต่อาหาร ก็เป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับ ความดันเลือดสูง เราจึงสามารถจะใช้อาหารในการช่วยลดความดันเลือดที่สูงเกินปกติได้

วิธีการเริ่มกินอาหารลดความดันเลือดสูง อาจจะเปลี่ยนชนิดอาหารที่ละเอียด ครึ่งละน้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ชอบกินอาหารรสจัด ต้องลดการปรุงแต่งเติมเสริมรสชาติลงอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง และใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์กว่าลิ้นของเราจะคุ้นเคยกับอาหารรสปรุงแต่งลดลง และเป็นธรรมชาติมากขึ้น

การจำกัดปริมาณอาหารที่กิน โดยเฉพาะอาหารไขมันและคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มการออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินในร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลง ถ้าน้ำหนักลดลงได้อย่างน้อยร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว ก็สามารถทำให้ความดันเลือดลดลงได้

นอกจากนี้ คุณผู้ชายที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ควรลดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มลง เช่น ลดลงเหลือ เบียร์วันละ 2 กระป๋อง ไวน์วันละครึ่งแก้ว เป็นต้น (ผู้หญิงลดการดื่มลงครึ่งหนึ่งของผู้ชาย) ส่วนผู้ที่ไม่ได้ดื่มก็ไม่แนะนำให้ดื่ม เพราะแอลกอฮอล์ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นได้

เมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้านอาหารประมาณ 2-3 สัปดาห์แล้ว ควรจะวัดความดันเลือดเปรียบเทียบกับความดันเลือดก่อนปรับเปลี่ยนอาหาร ถ้าความดันเลือดยังไม่ลดลงอย่างชัดเจน เช่น 5-10 มิลลิเมตรปรอท ก็ควรจะปรับลดอาหารหวาน มัน เค็ม และเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น หรือปรึกษานักโภชนาการ บุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการลดความดันเลือดต่อไป



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
ร.อ.บรู๊เจ้าสุขภาพพ่วงๆ แคบ(ลายหน้า)....คลั่งก๊มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116