

5. งดบุหรี่และจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน



6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์



7. ลดความเครียด หรือความหงุดหงิดง่าย

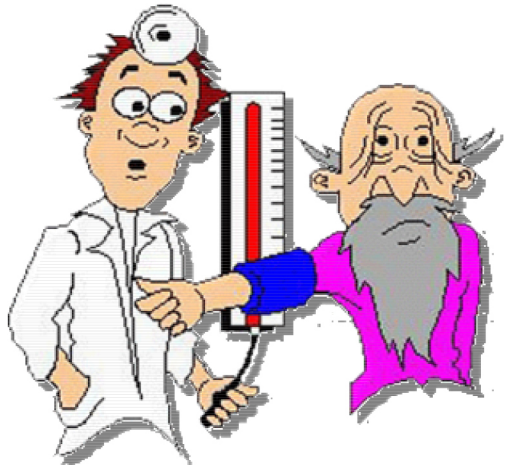
ประสิทธิภาพของการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ส่งผลต่อการลดความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัว (Systolic pressure) ดังนี้...

วิธีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต	สามารถลดระดับลง (mmHg)
การลดน้ำหนัก ทุกๆ 10 กิโลกรัม	5 - 20
การบริโภคอาหารตาม DASH diet (Dietary Approach to Stop Hypertension)	8 - 14
การลดบริโภคโซเดียมตามเกณฑ์	2 - 8
การออกกำลังกายปานกลางอย่างสม่ำเสมอ	4 - 9
การจำกัดการบริโภคแอลกอฮอล์	2 - 4

ความดันโลหิตในระดับต่างๆ (มิลลิเมตรปรอท)					
คำแนะนำ	คำแนะนำ	คำแนะนำ	คำแนะนำ	คำแนะนำ	คำแนะนำ
พบแพทย์โดยด่วน	พบแพทย์	พบแพทย์	ปรึกษาแพทย์	ตรวจเช็คสม่ำเสมอ	ตรวจเช็คสม่ำเสมอ
110 ขึ้นไป	100 - 110	90 - 100	85 - 90	80 - 85	80
180 ขึ้นไป	160 - 180	140 - 160	130 - 140	120 - 130	120
ระดับอันตราย	สูงมาก และอันตราย	สูงมาก	ค่อนข้างสูง	ปกติ	เหมาะสม

โรคความดันโลหิตสูง

Hypertension



ความดันโลหิตสูง

(High blood pressure : Hypertension)

ความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่มีแรงอัดปริมาณมาก กระทำต่อผนังหลอดเลือดแดง ขณะหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงทั่วร่างกาย จะมีค่า 2 ค่า คือ ความดันตัวบน (แรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัว) และความดันตัวล่าง (แรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างซ้ายคลายตัว) ซึ่งในคนปกติไม่ควรเกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตของเราไม่เท่ากันตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับท่า ความเครียด การออกกำลังกาย การนอนหลับ โรคนี้จะไม่แสดงอาการ จนกระทั่งเป็นมาก และอยู่ในระยะอันตราย

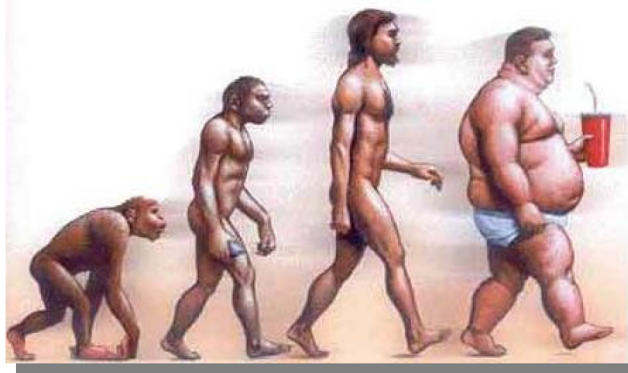


อาการ

อาการของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง คือ ปวดศีรษะ หน้ามืด มีเสียงในหู และหัวใจเต้นเร็ว ถ้าไม่ได้รับการควบคุม จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดที่อวัยวะต่างๆ เช่น หลอดเลือดสมองแตก หรือไตวาย



ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นตัวกระตุ้น ได้แก่ โรคอ้วน และมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือเป็นเส้นเลือดในสมองอุดตันขณะอายุน้อย การกินเค็มจัดจะทำให้เกิดภาวะนี้ง่ายขึ้นในผู้ที่มีความเสี่ยงทางพันธุกรรมอยู่แล้ว



สิ่งสำคัญในการควบคุมความดันโลหิต

สิ่งสำคัญในการควบคุมความดันโลหิต ได้แก่ การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต (Lifestyle modification) ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด สามารถช่วยลดระดับความดันโลหิต และยังสามารถช่วยควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งช่วยลดจำนวนและปริมาณยาลดความดันที่ใช้ลง สำหรับผู้ที่ยังไม่มีภาวะความดันโลหิตสูง ก็สามารถป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในอนาคตได้



การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่ยอมรับให้แนะนำแก่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย ...

1. การควบคุมน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index) ไม่เกิน 23 หรือเส้นรอบเอวไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร (ชาย) และไม่เกิน 80 เซนติเมตร (หญิง)

การหาค่าดัชนีมวลกาย มีวิธีการคำนวณ ดังนี้ ...

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

2. งดอาหารเค็ม หรืออาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ไส้กรอก หมูหยอง ผักดอง เป็นต้น



3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง (โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว) ดื่มนมพร่องมันเนย ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารแทนน้ำมันจากสัตว์



4. เพิ่มการบริโภคผัก และผลไม้เป็นประจำ

