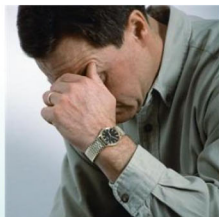


รู้จักโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นได้อย่างไร?

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่พบมากในคนทุกวัย ทั้งวัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุ สำหรับสาเหตุของโรคนี้ ในปัจจุบันยังมาสามารถทราบถึงสาเหตุที่แท้จริง แต่มีปัจจัยหลายๆ อย่างเข้ามาเกี่ยวข้องแล้วทำให้เกิดโรคนี้ ได้แก่

- กรรมพันธุ์ หากในครอบครัวใดที่มีบุคคลในครอบครัวมีพันธุกรรมเรื่องความดันโลหิตสูง คนในครอบครัวนั้นก็จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าครอบครัวอื่นๆ ที่ไม่มีพันธุกรรมเรื่องความดันโลหิตสูง
- การมีน้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วน
- ความเครียด
- การกินอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ กินอาหารที่มีไขมันสูง กินอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำ
- ไม่ออกกำลังกาย
- สูบบุหรี่
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ



จะทราบได้อย่างไรว่า...มีความดันโลหิตสูง?

การที่จะทราบว่ามีความดันโลหิตสูงหรือไม่ วิธีที่ดีที่สุดคือ การตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ ค่าของความดันโลหิตที่ปกติ ต้องมีความดันโลหิตตัวบน (ซิสโตลิก) ไม่ควรเกิน 120 มิลลิเมตรปรอท และความดันตัวล่าง (ไดแอสโตลิก) ไม่ควรเกิน 80 มิลลิเมตรปรอท ถ้าหากมีค่าของความดันโลหิตที่สูงกว่านี้ โดยเฉพาะถ้าหากมีความดันโลหิตตัวบนที่มากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และความดันตัวล่างที่มากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ก็ถือว่ามีความดันโลหิตสูง แต่หลายท่านไม่ค่อยวัดความดันโลหิตเป็นประจำ การดูจากอาการอาจไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่ามีความดันโลหิตสูงหรือไม่ หลายท่านที่มีความดันโลหิตสูงโดยเฉพาะถ้าความดันโลหิตยังไม่สูงมาก เช่น ประมาณ 140/90 มิลลิเมตรปรอท จะไม่มีอาการแสดงใดๆ เลย บางท่านอาจมีอาการเหมือนกับปวดศีรษะเพียงเล็กน้อย ปวดตื้อๆ บริเวณท้ายทอย รู้สึกเพลียๆ สำหรับบางท่านที่มีความดันโลหิตที่สูงมากขึ้นก็อาจจะมีอาการอ่อนเพลีย อาจมีอาการชาตามปลายมือปลายเท้ารวมไปกับการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย บางรายอาจมีอาการรู้สึกเหนื่อยง่าย เพลียง่าย ยกเว้นในบางรายที่ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หมายถึงว่าเดิมความดันโลหิตอาจจะปกติ แต่อยู่ๆ กลับมีความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากมีอาการปวดศีรษะแล้ว ก็อาจจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย กล่าวได้ว่า คนที่มีความดันโลหิตสูง แล้วมีอาการก็นับว่าเป็นคนที่โชคดีกว่าคนที่ไม่มีอาการ เพราะเมื่อมีอาการก็จะรู้ว่าเริ่มมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเองแล้ว จึงมักไปตรวจหาสาเหตุ หรือทำการรักษา โอกาสของการที่จะป้องกันหรือรักษาให้ดีขึ้นก็จะทำได้ สำหรับหลายท่านที่มีความดันโลหิตสูงแต่ไม่มีอาการ หรือมีอาการปวดศีรษะเพียงเล็กน้อย ก็ถือว่าอาจจะเป็นอันตรายมากกว่า เพราะมักไม่ได้รับการรักษา ในระยะยาว ความดันโลหิตจะสูงเพิ่มขึ้นและมีการทำลายของเส้นเลือดต่างๆ มากขึ้น



A heart shape composed of various fruits and vegetables, symbolizing health and nutrition. The heart is filled with a variety of produce including red and yellow bell peppers, tomatoes, broccoli, cauliflower, eggplant, carrots, cucumbers, and leafy greens like lettuce and spinach. The arrangement is dense and colorful, with the heart shape clearly defined against a white background.

ขอขอบคุณข้อมูลสถาบันโภชนาการ

มหาวิทยาลัยมหิดล



สถาบันโภชนาการ

หลักเกณฑ์ในการเตรียมอาหาร สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"

งานสุ่งตึกษาและปรัชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร 0 4459 1126 ต่อ 116

Group.wunjun.com/thatumhealthy