



โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง คือ ผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มม.ปรอท เป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยในคนไทย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอัมพาต หัวใจขาดเลือด ไตวาย และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอยู่นานๆ ไม่ได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องเหมาะสม หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น กล้ามเนื้อของหัวใจจะหนาขึ้น หัวใจจะโตขึ้น จนอาจทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้

ส่วนใหญ่สาเหตุเกิดจากภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis) แต่ในคนอายุน้อยต้องหาสาเหตุอื่นๆ เช่น โรคไต ต่อมไทรอยด์ หลอดเลือดแดงใหญ่ตีบ เป็นต้น



อาการโรคความดันโลหิตสูง

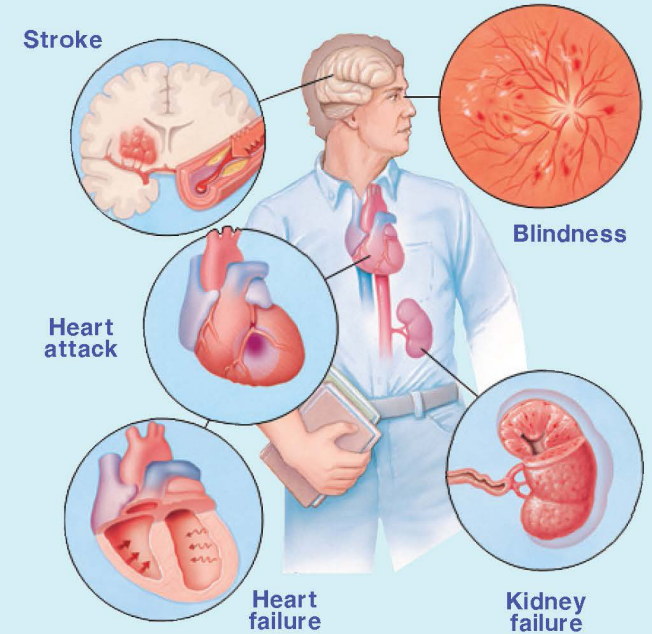
- ปวดบริเวณท้ายทอย มักเป็นในตอนเช้า
- ปวดหัว เวียนหัว มึนงง
- เหนื่อยง่ายผิดปกติ
- อาจมีอาการแน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน
- อาการจากผลแทรกซ้อน เช่น อัมพาต แขน ขา อ่อนแรง
- บางรายไม่มีอาการ แต่ตรวจพบว่ามีความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องรักษา

ระดับความดันโลหิตขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง

- ผู้สูงอายุ
- เพศชายมากกว่าเพศหญิง
- ปริมาณเกลือโซเดียมที่รับประทานมากกว่า 2,300 มิลลิกรัม/วัน
- ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า
- อาจเกิดจากกรรมพันธุ์



Damages from high blood pressure



ความดันโลหิตสูงนานๆ เป็นอย่างไร

- หลอดเลือดแดงแข็งและตีบ โดยเฉพาะถ้าเป็นร่วมกับเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และการสูบบุหรี่ ยิ่งทำให้ตีบเร็วขึ้น
- หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น อาจเกิดอาการ หัวใจวาย หัวใจโต หรือเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ
- อัมพาต ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก
- ไตวาย ทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง
- สมองเสื่อม
- เสียชีวิต

ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อ ความดันโลหิตสูง

- อายุ 40 ปีขึ้นไป
- ชอบกินอาหารเค็ม
- ความเครียด
- พันธุกรรม
- ขาดการออกกำลังกาย
- น้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วนลงพุง
- สูบบุหรี่
- เบาหวาน
- ไขมันในเลือดผิดปกติ
- นอนกรน



การป้องกันการเกิด ภาวะความดันโลหิตสูง

- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด/ลดปริมาณเกลือในอาหาร
- ควบคุมน้ำหนักตัว
- หลีกเลี่ยงความเครียด
- ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
- งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์



ความดันโลหิตสูง & โรคหัวใจ



โรงพยาบาลท่าตูม

แผนกพิเศษความรู้ดีทันสัปดาห์

www.hatthom.hsp.com
โทร 044-591126