

การบริโภคอาหารหมักดอง ขนมกรุบกรอบ และความคั่งเค็มในการเติมเครื่องปรุงในอาหารอาจทำให้ท่านได้รับปริมาณของเกลือเกินความต้องการของร่างกายได้ โดยปกติควรบริโภคเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาหรือ 2,400 มิลลิกรัมต่อวันเพราะจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง



ปฏิบัติการ ลดเค็ม เพิ่มสารพัดผัก ป้องกันความดันโลหิตสูง!!!

1. ชิมอาหารก่อนรับประทาน ฝึกการรับประทานอาหารที่มีรสชาติพอเหมาะ ไม่เค็ม
2. ลดการใช้น้ำปลา เกลือและเครื่องปรุงรส หันมาใช้เครื่องเทศ และสมุนไพรแทน เช่น หัวหอม กระเทียม ขิง พริกไทย มะนาว ผงกระหรี่
3. ไม่วางเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วขาว ไว้บนโต๊ะอาหาร
4. เลือกซื้อผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่สดใหม่มาปรุงอาหารรับประทานเองแทนการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ผักดองและอาหารสำเร็จรูป
5. ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้งและเลือกซื้ออาหารกระป๋อง หรือ อาหารสำเร็จรูปที่มีปริมาณเกลือ (โซเดียม) ต่ำหรือน้อย
6. เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากขึ้น ควรทานผักสด 5 ทัพพี/วัน กรณีเป็นผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน
7. ออกกำลังกายประมาณวันละ 30 นาทีขึ้นไป 5 วัน/สัปดาห์หรือทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง

8. ทำจิตใจให้สบาย ควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

9. จำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม ไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้หญิง หรือ 2 แก้วสำหรับผู้ชาย และไม่ควรดื่มทุกวัน

10. งดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีควันบุหรี่

11. สังเกตอาการเตือน และรู้ค่าความดันโลหิตของตัวเอง คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปควรตรวจสอบสุขภาพโดยเฉพาะความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง

**โปรดทราบ! โรคความดันโลหิตสูง
อาจไม่มีอาการแสดงใดๆ ที่ชัดเจน
ท่านควรรับการตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง**



**โรคความดันโลหิตสูง!
ภัยเงียบที่คนส่วนใหญ่มองข้าม**



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

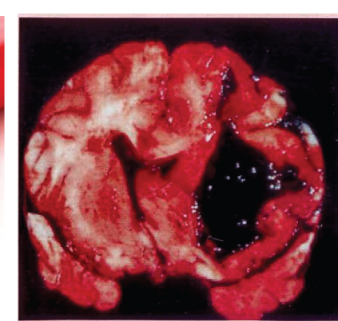
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

ความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะที่แรงดันของเลือดที่อยู่ในหลอดเลือดมีค่าสูงเกินปกติ (ค่าความดันโลหิตปกติควรน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท) หากมีค่าตั้งแต่ 120/80 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เป็นสภาวะที่ต้องทำการควบคุม แต่ถ้าวัดความดันโลหิต ได้ค่าตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง ทำให้เกิดความเสียหายและการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกายซึ่งจะนำไปสู่ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและอุดตันหรือหลอดเลือดแตก

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทยเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตเนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีอาการเตือน



ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้ ได้แก่ ด้านกรรมพันธุ์ เช่น มีพ่อ แม่พี่น้อง เป็นความดันโลหิตสูง และอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดหวานจัด มันจัด ไขมันในเลือดสูง ภาวะเบาหวาน ขาดการออกกำลังกาย อ้วนหรือ มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นเครียด เรื้อรัง สูบบุหรี่ และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

อาการเตือน!!!

โรคความดันโลหิตสูงส่วนมากจะไม่แสดงอาการเตือนแต่ มักตรวจพบโดยบังเอิญขณะไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาจากปัญหาอื่น มีบางรายที่อาจมีอาการเตือน เช่น ปวดมึน ท้ายทอย วิงเวียน ปวดศีรษะตุบๆ หากเป็นมานาน หรือความดันโลหิตสูงมากๆอาจมีอาการเลือดกำเดาไหล ตามัว ใจสั่น มือเท้าชา เมื่อเกิดอาการผิดปกติ จึงควรรีบไปพบแพทย์เพื่อจะได้รับการรักษาได้ถูกต้องและทันท่วงที

ภาวะแทรกซ้อนอะไรบ้าง? เกิดจากความดันโลหิตสูง

หัวใจ อาจเกิดหัวใจโตและหลอดเลือดหัวใจหนาตัว และ แข็งขึ้นทำให้เกิดหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจล้มเหลว

สมอง อาจเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตกได้ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือเสียชีวิตทันที

ไต อาจเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง ซึ่งนำไปสู่การคั่งของสารพิษในร่างกาย อาจถึงตายได้

ตา อาจเกิดเลือดออกที่ตา ตามัวจนถึงตาบอดได้

หลอดเลือด อาจทำให้หลอดเลือดตีบแคบ หรือโป่งพอง มีผลให้เลือดไปเลี้ยงแขนขา และอวัยวะภายในน้อยลงจนเดินไม่ได้ไกล เพราะปวดขาจากการขาดเลือด

