

ระดับความดันโลหิต	SYS ค่าความดันตัวบน (ตัวเลขบน)	DIA ค่าความดันตัวล่าง (ตัวเลขน้อย)	คำแนะนำ
ระดับอันตราย	180 ขึ้นไป	110 ขึ้นไป	พบแพทย์โดยด่วน
สูงมากและอันตราย	160-180	100-110	พบแพทย์
สูงมาก	140-160	90-100	พบแพทย์
ค่อนข้างสูง	130-140	85-90	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	120-130	80-85	ตรวจเช็คสม่ำเสมอ
เหมาะสม	120	80	ตรวจเช็คสม่ำเสมอ

การป้องกันการเกิดความดันโลหิตสูง

- ถ้าอ้วน ควรควบคุมน้ำหนัก
- ออกกำลังกายวันละ 30 นาที 3-5 วัน/สัปดาห์
- กินอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู อาหารที่มี โคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารใส่กะทิ ของหวาน เป็นต้น
- ลดอาหารเค็ม ผงชูรส หรือซอสปรุงรสต่างๆ
- รับประทานผัก ผลไม้ ดสุบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกาแฟ หลีกเลี่ยงความเครียด ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- วัดความดันโลหิต ปีละ 1-2 ครั้ง

อันตรายจากโรคความดันโลหิตสูง

- อัมพาต เนื่องจากเส้นเลือดในสมองตีบ แตกหรืออุดตัน
- ตามัวหรือตาบอด เนื่องจากหลอดเลือดในลูกตาตีบตันหรือแตก
- ไตวายหรือไตพิการ เนื่องจากเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงไตตีบ
- หัวใจวาย
- ถ้ารุนแรง อาจชัก หมดสติ และเสียชีวิตได้



ความดันโลหิตสูง



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

ความดันโลหิต คืออะไร

ความดันโลหิตเป็นแรงดันเลือด ที่กระทบผนังหลอดเลือด ซึ่งวัดได้ 2 ค่า คือ

ความดันโลหิตค่าบน คือ
แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจ
บีบตัว หน่วยวัดเป็น
มิลลิเมตรปรอท

ความดันโลหิตค่าล่าง
คือ แรงดันโลหิตขณะที่
หัวใจคลายตัว
หน่วยวัดเป็นมิลลิเมตรปรอท



ความดันโลหิตสูง หมายถึง ความดันโลหิตที่วัดค่าบน
ได้มากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท หรือค่าล่างมากกว่า
90 มิลลิเมตรปรอท หรือสูงทั้งค่าบนและค่าล่าง

โรคความดันโลหิตสูง มักเป็นในคนที่อายุเกิน 30 ปี ขึ้นไป
หรือในคนอายุน้อยที่มีความผิดปกติอื่นๆ เช่น โรคเนื้องอก
ที่ต่อมหมวกไต ภาวะไตวาย โรคเนื้องอกของสมอง เป็นต้น



ความดันโลหิต คือสัญญาณแห่งชีวิต
“ลดเค็ม ลดความดัน”

บุคคลที่มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูง

- อ้วน และมีไขมันในเลือดสูง
- มีญาติพี่น้อง
เป็นความดันโลหิตสูง
- สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า
เป็นประจำ
- เป็นโรคไต หรือ
โรคเบาหวาน
- มีความเครียด
เป็นประจำ
- กินอาหารเค็ม มัน
- ขาดการออกกำลังกาย



ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง

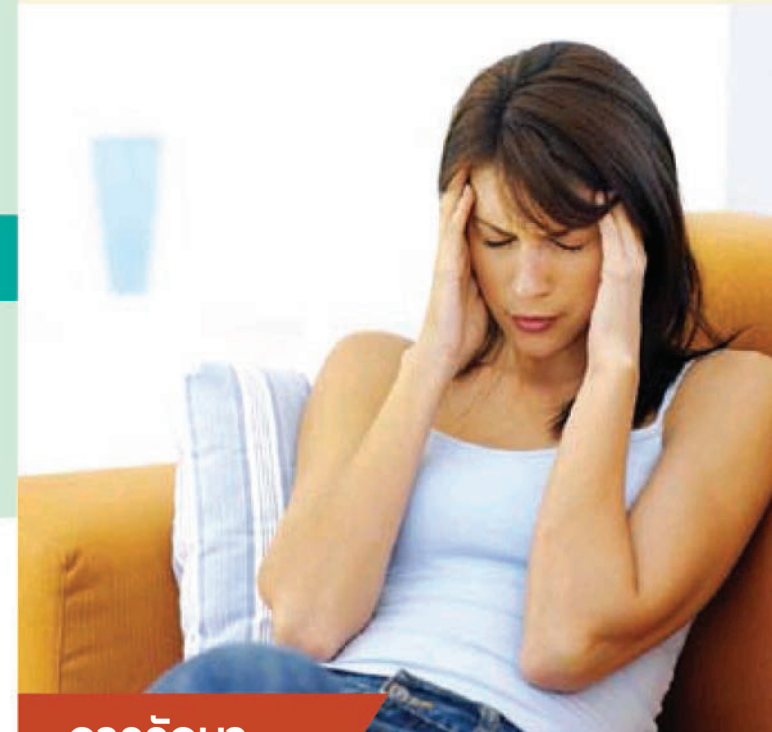
แอลกอฮอล์ / เครียด / ความดันโลหิตสูง / คนอ้วน
เกลือ / ยารักษาโรคเบาหวาน / บุหรี่ / ยาสูบ



อาการของผู้มีความดันโลหิตสูง

ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแสดงให้รู้ แต่บางราย
อาจพบอาการต่างๆ ได้เช่น...

- ปวดมึนท้ายทอย ตึงที่ต้นคอขณะตื่นนอนใหม่ๆ
พอสายๆ อาการจะทุเลาลง
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ
- ตามัว มือเท้าชา อาจมีเลือดกำเดาไหล



การรักษา

- ชนิดทราบสาเหตุ รักษาโรคที่เป็นสาเหตุและ
ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- ชนิดไม่ทราบสาเหตุ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- กินยาและตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ