

# ปัจจัยเสี่ยง

ที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้ ได้แก่ ด้านกรรมพันธุ์ เช่น มีพ่อ แม่ พี่น้อง เป็นความดันโลหิตสูง และอายุ ตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด มันจัด ไขมันในเลือดสูง ภาวะเบาหวาน ขาดการออกกำลังกาย อ้วนหรือมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เครียดเรื้อรัง สูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## อาการเตือน !!

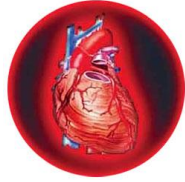
### โรคความดันโลหิตสูง

ส่วนมากจะไม่แสดงอาการเตือน แต่มักตรวจพบโดยบังเอิญ ขณะไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาจากปัญหาอื่น มีบางรายที่อาจมีอาการเตือน เช่น ปวดมึนท้ายทอย วิงเวียน ปวดศีรษะตบๆ หากเป็นมานาน หรือความดันโลหิตสูงมาก ๆ อาจมีอาการเลือดกำเดาไหล ตามืด ใจสั่น มือเท้าชา เมื่อเกิดอาการผิดปกติจึงควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อจะได้รับการรักษาได้ถูกต้องและทันทั่วทั้งที่



## ภาวะแทรกซ้อนอะไรบ้าง

เกิดจากความดันโลหิตสูง



### หัวใจ

อาจเกิดหัวใจโต และหลอดเลือดหัวใจหนาตัวและแข็งขึ้นทำให้เกิดหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจล้มเหลว



### สมอง

อาจเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตกได้ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตทันที



### หลอดเลือด

อาจทำให้หลอดเลือดตีบแคบ หรือโป่งพอง มีผลให้เลือดไปเลี้ยงแขนขา และอวัยวะภายใน้อยลง จนเดินไม่ได้ไกล เพราะปวดขาจากการขาดเลือด



### ตา

อาจเกิดเลือดออกที่ตา ตามืดอาจถึงตาบอดได้

### ไต

อาจเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง ซึ่งนำไปสู่การคั่งของสารพิษในร่างกายอาจถึงตายได้



การบริโภคอาหารหมักดอง ขนมกรุบกรอบ และความคุ้นเคยในการเติมเครื่องปรุงในอาหาร อาจทำให้ท่านได้รับปริมาณของเกลือ เกินความต้องการของร่างกายได้ โดยปกติควรบริโภคเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือ 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

## ปฏิบัติ ลดเค็ม เพิ่มสารพัดผัก ป้องกัน...ความดันโลหิตสูง!!

1. ชิมอาหาร...ก่อนรับประทาน ฝึกการรับประทานอาหารที่มีรสชาติพอเหมาะ ไม่เค็ม
2. ลดการใช้น้ำปลา เกลือและเครื่องปรุงรส หันมาใช้เครื่องเทศ และสมุนไพรแทน เช่น หัวหอม กระเทียม ขิง พริกไทย
3. ไม่วางเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วขาวไว้บนโต๊ะอาหาร
4. เลือกซื้อผักผลไม้ และเนื้อสัตว์ ที่สดใหม่มาปรุงอาหาร รับประทานแทนการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง และอาหารสำเร็จรูป
5. ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้ง และเลือกซื้ออาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปที่มีปริมาณเกลือ (โซเดียม) ต่ำหรือน้อย
6. เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากขึ้น
7. ออกกำลังกาย วันละ 30 นาทีขึ้นไป/ 5วัน/สัปดาห์ และมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง
8. ทำใจให้สบาย ผ่อนคลาย ทำให้ตัวเองให้สดชื่นร่าเริง สนุกสนาน
9. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือของมีมันเมาทุกชนิด
10. งดสูบบุหรี่ หรือสารเสพติดทุกชนิด หลีกเลี่ยงห่างไกลควันบุหรี่
11. สังเกตอาการเตือนและรู้ค่าความดันโลหิตของตนเอง คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพโดยเฉพาะความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

โรค

# ความดันโลหิตสูง

ภัยเงียบที่คนส่วนใหญ่  
มองข้าม



## โปรดทราบ! โรคความดันโลหิตสูง

ไม่มีอาการแสดงใดๆ ที่ชัดเจน

ท่านควรรับการตรวจ

วัดความดันโลหิต

อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะที่แรงดันของเลือดที่อยู่ในหลอดเลือดมีค่าสูงเกินปกติ (ค่าความดันโลหิตปกติ ควรน้อยกว่า 120/80 มม.ปรอท) หากมีค่าตั้งแต่ 120/80 มม.ปรอท ถือว่ามีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เป็นสภาวะที่ต้องทำการควบคุม **แต่ถ้าวัดความดันโลหิตได้ค่าตั้งแต่ 140/90 มม.ปรอทขึ้นไป ถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง**

ความดันโลหิตสูง ทำให้เกิดความเสียหายและการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกายซึ่งจะนำไปสู่ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและอุดตันหรือหลอดเลือดแตก

โรคความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทย **เป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตเนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีอาการเตือน**



GOOD Health Life

โรค

# ความดันโลหิตสูง

คุณรู้ค่า...  
ความดันโลหิต  
ของคุณหรือยัง



ภัยเงียบที่คนส่วนใหญ่มองข้าม



ด้วยความปรารถนาดีจาก...

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลตราด