

# แผ่นพับ ความดัน โลหิตสูง



ด้วยความปราถนาดีจาก  
องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย  
จ.บ้านแพรง จ.พระนครศรีอยุธยา  
โทร. 035-768567,  
035-768615

## ความดันโลหิตสูง สิ่งไม่ควรทราบ

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุและนับว่าเป็นโรคที่อันตรายร้ายแรงถึงชีวิตได้จากภาวะแทรกซ้อน หากไม่ได้รับการดูแลรักษา

### ความดันโลหิตปกติ

◇ อายุน้อยกว่า 40 ปี

ความดันโลหิต ไม่ควรเกิน 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท

◇ อายุมากกว่า 50 ปี

ความดันโลหิตไม่ควรเกิน 150 / 90 มิลลิเมตรปรอท

ความดันโลหิตสูง คือ

ค่าตัวบนมากกว่า 160 มิลลิเมตรปรอท ค่าตัวล่างมากกว่า 95 มิลลิเมตรปรอท



### สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแต่จากการวินิจฉัยของแพทย์พบว่า อาจเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ในการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น

- ↳ สูบบุหรี่จัด
- ↳ น้ำหนักตัวมากเกินไป
- ↳ ขาดการออกกำลังกาย
- ↳ ประสาทตึงเครียดตลอดเวลา
- ↳ ภาวะน้ำตาล หรือ ไขมันในเลือดสูง
- ↳ การบริโภคเกลือมากเกินไป
- ↳ กรรมพันธุ์

### อาการผิดปกติที่พบบ่อย

- ♠ ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย มักเป็นตอนเช้า
- ♠ ตาพร่ามัว มึนงง
- ♠ เวียนศีรษะ รู้สึกโคลงเคลง บ้านหมุน
- ♠ คลื่นไส้
- ♠ นอนไม่หลับ
- ♠ เพลีย ไม่มีแรง
- ♠ แน่นหน้าอกเวลาออกกำลังกาย

## อันตราย

หากไม่ได้รับการรักษา หรือควบคุมความดันโลหิตไม่ได้เป็นเวลานานๆ จะทำให้หลอดเลือดตีบและแข็งตัว อวัยวะสำคัญต่างๆ อาจมีเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ และเป็นอันตรายถึงพิการ หรือเสียชีวิตได้จากภาวะแทรกซ้อน เช่น เส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาต หรือตายได้ หัวใจพองโต และหัวใจวาย ไตพิการ หรืออวัยวะเรื้อรัง

## การปฏิบัติตัว

ควรตรวจเช็ก และจดบันทึกความดันโลหิตเป็นประจำ

ถ้ามีความดันโลหิตที่ผิดปกติ ต่อเนื่องกัน

หลายวันต้องปรึกษาแพทย์

หากมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่าง

เคร่งครัด

กินอย่างอย่างสม่ำเสมอ



ไม่ควรเปลี่ยนขนาดของยาเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์

หากจำเป็นต้องใช้ยาอื่นร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เลิกสูบบุหรี่ งดเหล้า และเบียร์

พักผ่อนให้เพียงพอ

ไม่หุนหันุนใจคิดมาก หรือเครียดอะไรต่างๆ

หลีกเลี่ยงอาหารมัน เค็ม หวาน และเครื่องดื่มในสัตว์



ใส่ใจสุขภาพอีกสักนิด...

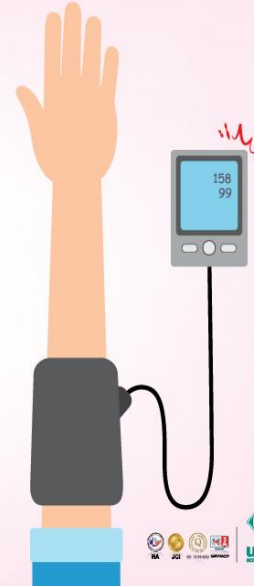
.....เพื่อชีวิตที่สดใส

วันนี้ท่านตรวจความดันโลหิตแล้วหรือยัง ?

## HYPERTENSION

### ความดันโลหิตสูง

สภาวะผิดปกติที่บุคคลมีระดับความดันโลหิตสูงเกินกว่าระดับปกติของคนส่วนใหญ่ และถือว่าเป็นสภาวะที่ต้องควบคุม เนื่องจากความดันโลหิตสูงทำให้เกิดความเสียหายและการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดแดง นำไปสู่สภาวะการแข็งตัวของหลอดเลือด การอุดตันของหลอดเลือด หรือหลอดเลือดแตกได้ นอกจากนี้ความดันโลหิตสูงยังเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้ เช่น โรคหัวใจวาย โรคอัมพาต โรคสมองเสื่อม หรือโรคไตวายเรื้อรัง



♠ ความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด จำเป็นต้องดูแลและควบคุมไปตลอดชีวิต ♠

