

# ปฏิบัติการ 10 ข้อ ป้องกันและควบคุมความดัน

## 1. ลดความเค็ม

- หลีกเลี่ยงการรับประทานผงชูรสหรือผงปรุงรส ขนมกรอบแกรบ ของหมักเกลือ หมักดอง อาหารกระป๋อง
- ฝึกรับประทานอาหารโดยไม่ใส่เครื่องปรุงเพิ่ม ไม่วางเครื่องปรุงต่างๆ ไว้บนโต๊ะอาหาร
- ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้ง เลือกซื้ออาหารที่มีปริมาณเกลือหรือโซเดียมน้อย

## 2. เพิ่มการรับประทานผัก ประมาณ 3-4 ถ้วยต่อวัน โดยเฉพาะผักพื้นบ้านหลายชนิดช่วยลดความดันโลหิตได้ เช่น กระเทียม คื่นช่าย บัวบก และผักใบเขียวอื่นๆ

## 3. เพิ่มการรับประทานผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง มะละกอ แอปเปิ้ล สาลี่

## 4. เลิกบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

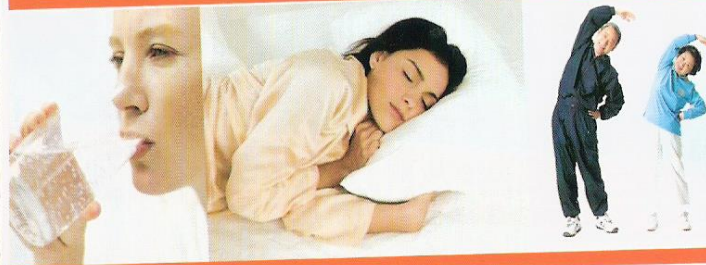
## 5. ผ่อนคลายความเครียด ทำจิตใจให้สบาย ฝึกหายใจเข้าออกให้ยาวขึ้น และสวดมนต์นั่งสมาธิทุกวัน



## รู้หรือไม่?

การฝึกหายใจเข้า น้อยกว่า 10 ครั้งต่อนาที ฝึกวันละ 15 นาที จะลดความดันโลหิตได้ถึง 10-15 มิลลิเมตรปรอท

6. ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 แก้วหรือ 2 ลิตรต่อวัน
7. พักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน
8. ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนเหนื่อย อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
9. ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม สามารถคำนวณโดยใช้สูตร ดังนี้
  - ผู้ชาย** น้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ  $[ 0.9 \times (\text{ส่วนสูง} - 152) ] + 48.1$
  - ผู้หญิง** น้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ  $[ 1.1 \times (\text{ส่วนสูง} - 152) ] + 45.5$
10. สังเกตอาการเตือน และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง

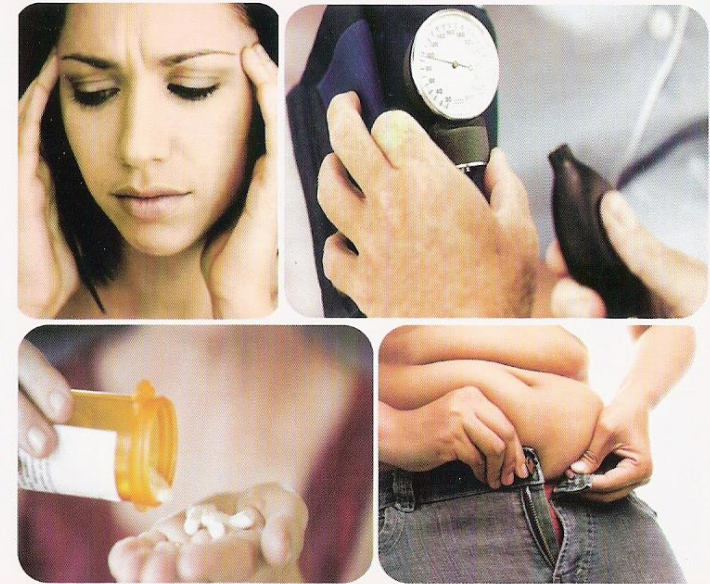


## หากเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ควรดูแลตนเองอย่างไร?

1. ดูแลตนเองตาม ปฏิบัติการ 10 ข้อ
2. รับประทานยาตามแพทย์สั่ง  
ไม่ควรหยุด เพิ่ม หรือลดขนาดยาเอง
3. มาตรวจตามนัด
4. หากมีอาการผิดปกติควรแจ้งแพทย์ทุกครั้ง



# โรคความดันโลหิตสูง ภัยเงียบที่คุณสู้ได้



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับประเทศ  
อบต.แกมวัน



# มารู้จัก โรคความดันโลหิตสูง กันเถอะ

“ โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมให้อยู่ในระดับปกติได้ ”

ความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะที่แรงดันของเลือด ที่อยู่ในหลอดเลือดมีค่าสูงเกินปกติ คือ มากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท



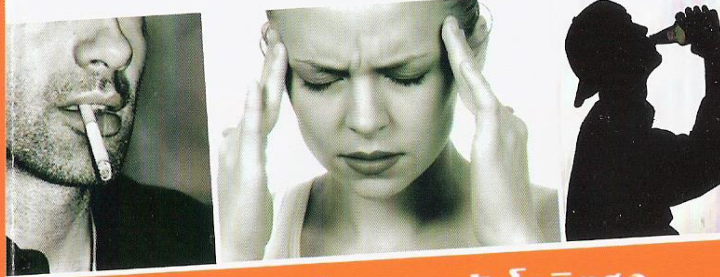
เมื่อความดันโลหิตสูง จะทำให้ผนังหลอดเลือดแดงหนาตัวขึ้นและรูเล็กลง ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลง และนำไปสู่ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง อุดตันหรือแตก



ผลที่ตามมา อาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย โรคหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งการเสียชีวิต ที่สำคัญของคนไทย

## ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง มีอะไรบ้าง?

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุเพิ่มขึ้น มีพ่อแม่พี่น้องเป็นความดันโลหิตสูง
2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ได้แก่ รับประทานอาหารเค็มจัด ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ขาดการออกกำลังกาย อ้วนหรือ น้ำหนักเพิ่มขึ้น เครียดเรื้อรัง สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



## อาการเตือนของโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนมากโรคนี้จะไม่แสดงอาการเตือน บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะท้ายทอย วิงเวียน ปวดศีรษะตุบๆ หากเป็นมานานๆหรือความดันโลหิตสูงมากๆ อาจมีเลือดกำเดาไหล ตามัว ใจสั่น มือเท้าชา

ถ้ามีอาการผิดปกติหรือสงสัยตนเอง ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษาอย่างถูกต้อง

**\*\*\* ควรหมั่นตรวจสุขภาพทุกปี \*\*\***

## ถ้าไม่ดูแลตนเอง... ปล่อยให้ความดันโลหิตสูง จะเป็นอย่างไร ?

### หัวใจ

อาจเกิดหัวใจโต และหลอดเลือดหัวใจหนาและแข็งขึ้น ทำให้หัวใจขาดเลือดหรือล้มเหลว

### สมอง

หลอดเลือดที่สมองตีบแข็ง อุดตันหรือแตก ทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือเสียชีวิตทันที

### ไต

เกิดภาวะไตวายเรื้อรัง นำไปสู่การคั่งของสารพิษ ในร่างกาย อาจถึงตาย

### ตา

อาจเกิดเลือดออกที่ตา ตามัวจนถึงตาบอดได้

### หลอดเลือด

ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ หรือโป่งพอง มีผลให้เลือด ไปเลี้ยงแขนขาและอวัยวะภายในน้อยลง ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยขาจากการขาดเลือดทำให้เดินได้ไม่ไกล

