

ความดันโลหิต คืออะไร

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันหรือความดันของเลือด ต่อผนังของหลอดเลือดแดง

มารู้จักความดันโลหิตของเรา

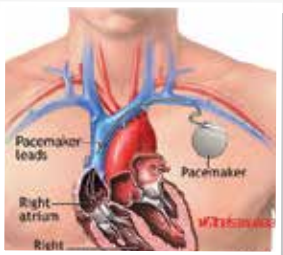
ระดับความดันโลหิตที่เราใช้เป็นเครื่องมือวัดนั้น เป็นการวัดระดับแรงดันโลหิตหลอดเลือดแดง ที่จะขึ้นลงตามแรงบีบ และคลายตัวของหัวใจ การวัดความดันโลหิตจะถูกบันทึกไว้ด้วยหน่วยที่เรียกว่า “มิลลิเมตรปรอท” และประกอบด้วยตัวเลข 2 ตัว คือ

ความดัน ซิสโตลิส หรือความดันโลหิตตัวบน เป็นความดันโลหิตขณะที่บีบหัวใจ บีบตัวเต็มที่

ความดันโลหิต ไดแอสโตลิก คือความดันโลหิตตัวล่าง เป็นความดันโลหิตขณะคลายตัว

ระดับความดันโลหิตในคนปกติควรจะน้อยกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอท

ความผิดปกติของระดับความดันโลหิตที่มีผลต่อร่างกายคนเรา มีทั้งต่ำและสูงเกินไป แต่ปัญหาที่พบบ่อยในปัจจุบันและอนาคต โดยเฉพาะในคนวัยทำงาน ควรจะเรียนรู้และรู้จักกันอย่างจริงจังได้แก่ ภาวะความดันโลหิตสูง



ความดันโลหิตสูง คืออะไร

ความดันโลหิตสูง เป็นปรากฏการณ์การเบี่ยงเบนของระดับความดันโลหิตจากปกติที่สูง จนมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของการทำลายผนังหลอดเลือด ทำลายอวัยวะส่วนปลายที่สำคัญทั้ง สมอง หัวใจ ไต จอประสาทตา เป็นต้น

ระดับความดันโลหิตที่ถือว่าสูงนั้น ต้องมากกว่า 130 ซิสโตลิก และ/หรือมากกว่า 85 ไดแอสโตลิก

บางครั้ง จะพบว่าความดันโลหิตตัวบนจะสูงเพียงตัวเดียวเท่านั้น ก็ถือว่าเป็นความดันโลหิตสูงและต้องควบคุมทั้งความดันโลหิตสูงตัวบน และความดันโลหิตสูงตัวล่างเพราะล้วนแต่ทำลายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆทั้งสิ้น

อาการของภาวะความดันโลหิตสูง “สัญญาณอันตรายสุดท้าย”

ภาวะความดันโลหิตที่เป็นน้อยหรือปานกลาง มักไม่มีอาการที่บ่งชี้ชัดเจน แต่เมื่อเป็นมากความดันโลหิตสูง จะไปทำลายอวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น ระบบประสาท ตา ไต และหัวใจ จนมีอาการที่สังเกตได้ดังนี้

ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ตามัว หายใจลำบาก แขนงหน้าอก ร้าวไปถึงคอ ขากรรไกร หรือหลังจนนอนราบไม่ได้

กระสับกระส่าย คลื่นไส้ อาเจียน ชัก เป็นต้น



เมื่อไหร่ควรสงสัยว่า อาจเป็นความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตที่เพิ่มสูงขึ้น มักสูงขึ้นทีละน้อย ยกเว้นเมื่อมีเหตุการณ์ หรือปัจจัยเสี่ยงที่น่าสงสัยเสริม เช่น ภาวะเครียด การแบ่งถ่าย เป็นต้น จึงจะมีระดับความดันโลหิตสูงอย่างกะทันหัน ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการชัดเจนอะไรเลย นอกจากจะมีอาการ ปวดศีรษะ มึนงง ตาพร่า เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ ซึ่งเป็นอาการไม่จำเพาะสำหรับโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น ควรสงสัยตนเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่จากข้อสังเกตต่างๆ ดังนี้

- อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป
- ถ้าอายุน้อยกว่า 40 ปี และมีข้อบ่งชี้ ที่สงสัยจากหัวข้อต่างๆ ตามข้างล่างดังต่อไปนี้ มากกว่าหนึ่งข้อ
 - ★ มีพ่อหรือแม่ พี่หรือน้อง เป็นความดันโลหิตสูง
 - ★ ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ดัชนีมวลกายมากกว่า 27 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไป
 - ★ ผู้ที่เคยรู้ว่า ระดับความดันโลหิตของตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติค่อนข้างสูง (130-139/85-89 มิลลิปรอท)
- มีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้แก่
 - ★ มีวิถีชีวิตนั่งๆ นอนๆ
 - ★ บริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำสม่ำเสมอ
 - ★ รับประทานอาหาร ที่มีรสเค็มจัด
 - ★ มีภาวะเครียดเรื้อรัง
 - ★ มีภาวะเบาหวาน
 - ★ มีภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง

ถ้าท่านตอบว่าใช่ ในข้อข้างบนนี้ข้อใดข้อหนึ่ง จัดว่าท่านอยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการเกิดหรือพบโรคความดันโลหิตสูง

ปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อมีความดันโลหิตสูง

1. งดอาหารที่มี **รสเค็ม** บริโภคอาหารที่ปรุงด้วยเกลือหรือน้ำปลาให้น้อยที่สุด
2. **หลีกเลี่ยงอาหาร** หรือลดอาหารมันทุกชนิด อาหารประเภททอดหรือผัด อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ ควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล
3. **งดบุหรี่และเหล้า** การสูบบุหรี่ ไม่ได้ทำให้ความดันโลหิตสูง แต่จะทำอันตรายมากกว่า คือทำให้หัวใจวาย อัมพาตหรือทำเน่าเสียได้
4. **ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด** และวิตกกังวล หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ อารมณ์เสีย หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น
5. **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** โดยการ เดิน วิ่ง ขี่จักรยาน โดยเริ่มใช้เวลาน้อยๆ และเพิ่มเวลาขึ้นจนถึง 30-40 นาทีต่อวัน
6. **รับประทานยา**ตามแผนการรักษาของแพทย์ และพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง
7. **ยาลดความดันโลหิต** อาจทำให้มีอาการหน้ามืด วิงเวียน เนื่องจากความดันโลหิตต่ำเกินไป ถ้ามีอาการผิดปกติดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์ เพื่อปรับขนาดยา



ความดันโลหิต
คือสัญญาณแห่งชีวิต
ลด เค็ม
ความดัน



ข้อมูลโดย
สำนักควบคุมโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 10 จำนวน 5,000 ฉบับ
วัน/เดือน/ปี ที่พิมพ์ พฤษภาคม 2559



ความดันโลหิตสูง



ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3