

ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจ
สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย



ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ควรควบคุม BP ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง + เบาหวาน หรือไตเสื่อมร่วม

ควรควบคุม BP ต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท

อาหารของภาวะความดันโลหิตสูง

อาจไม่แสดงอาการ แต่จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคหัวใจ

โรคหลอดเลือดสมอง ไตวาย เป็นต้น

หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม

อาจทำให้ผู้ป่วยทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง



อายุ ที่เพิ่มขึ้น
น้ำหนักเกิน สูบบุหรี่

คนในครอบครัว
เป็นโรคความดันโลหิตสูง



ความดันโลหิตจะขึ้นๆ ลงๆ ไม่เท่ากัน
ทั้งวัน ช่วงบ่ายวัดได้สูงมากกว่าเช้า
และวัดได้ต่ำสุดขณะนอนหลับ



ผู้ที่กินอาหารเค็ม มีโอกาส
เป็นความดันโลหิตสูงได้มากกว่า



อาการของผู้มีความดันโลหิตสูง

ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ แต่สามารถตรวจพบจากการ
วัดความดันโลหิต หรือบางราย พบมีอาการ ดังนี้



เวียนศีรษะ มึนงง



ปวดศีรษะ บริเวณท้ายทอย



เหนื่อยง่ายกว่าปกติ

แนวทางการแก้ไขเบื้องต้น



วัดความดันโลหิตว่าสูง หรือต่ำผิดปกติหรือไม่
(หากมีเครื่องวัดความดันที่บ้าน)



กรณีความดันโลหิตสูงเพราะหยุดกินยาไป ให้
กินยาเดิม



กรณี ความดันโลหิตต่ำ อาจมีสาเหตุจาก
ท้องเสีย อาเจียน เลือดออกทางเดินอาหาร หรือได้รับ
ยาลดความดันโลหิตเกินขนาด ให้นอนราบ และดื่มน้ำ
เกลือแร่ปริมาณเท่าที่ดื่มได้ และหยุดยาลดความดัน
โลหิตไปก่อน



กรณีเหนื่อย นอนราบไม่ได้ให้นอนหัวสูง

หลังดูแลตนเองเบื้องต้น ให้รีบไปพบแพทย์
ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทรเรียกรถฉุกเฉิน

ความดันโลหิตผิดปกติ แก้ไข..ได้ทัน

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเสี่ยงต่อการเกิดภาวะฉุกเฉินสาเหตุจาก ตื้อต่อการรักษา กินยาไม่สม่ำเสมอ มีโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง มีอาการนอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ติดบุหรี่สูราเรื้อรัง มีภาวะเครียด อารมณ์แปรปรวน



เทคนิคการปรุงอาหาร

- 1.ใช้เครื่องเทศ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชี ช่วยปรุงแต่งกลิ่นให้อาหาร



- 2.เมนูแกงจืด ใช้ซี่โครงไก่ เพื่อเพิ่มความหวานกลมกล่อมจากกระดูกไก่



- 3.งดการปรุงเครื่องปรุงเพิ่มเมื่อรับประทานอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว เกาเหลา



- 4.ลดการรับประทานน้ำแกง น้ำก๋วยเตี๋ยว “กินเนื้อเหลือน้ำ”



อาหารบางชนิดไม่มีรสเค็ม
แต่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ
ซึ่งต้องระวังในการบริโภค



ความดันโลหิต ยิ่งสูง ยิ่งเสี่ยง



ด้วยความปรารถนาดีจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยเหนือ
องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยเหนือ
โทร 034 - 543037
www.wnsao.go.th