



โรคความดันโลหิต



ความดันโลหิตสูง

ทุกๆ คนต้องมีความดันโลหิต เพราะความดันโลหิตจะเป็นแรงผลักดัน ให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นทุกคนควรจะเรียนรู้เกี่ยวกับความดันโลหิต และรักษาให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งและตีบ เมื่อหัวใจบีบตัวหัวใจจะบีบเลือดไปยังหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดความดันโลหิต ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจ และแรงต้านทานของหลอดเลือด หัวใจคนเราเต้น ๖๐-๘๐ ครั้ง ความดันก็จะเพิ่มขณะที่หัวใจบีบตัว และลดลงขณะที่หัวใจคลายตัว ความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลาขึ้นกับท่า ความเครียด การออกกำลังกาย การนอนหลับ แต่ไม่ควรเกิน ๑๔๐/๙๐ หากสูงกว่านี้ แสดงว่าคุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคอัมพาต โรคหัวใจเป็นโรคที่มีอัตราการตายสูง ดังนั้นการป้องกันความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันอัตราการตายจากโรคหัวใจ และโรคอัมพาต โรคความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตของคุณทุกคนเนื่องจากไม่มีอาการเตือนดังนั้น การจะ

ทราบว่าเป็นความดันโลหิตสูงจำเป็นต้องวัดความดันโลหิต

ความดันโลหิตแค่นั้น จึงเป็นโรคความดันโลหิตสูง

เมื่อตรวจร่างกายแล้วว่าความดันโลหิตสูงต้องรับประทานยาทันทีหรือไม่

เมื่อท่านตรวจพบความดันโลหิตสูงถ้าไม่สูงมาก อาจจะไม่ต้องรับประทานยา แต่หากสูงมากก็จำเป็นต้องรับประทานยา ตารางข้างล่างจะเป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วย

สาเหตุของความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุเรียก primary หรือ essential hypertension เราสามารถควบคุมความดันโลหิตได้แต่รักษาไม่หายดังนั้นจึงจำเป็นต้องป้องกัน ส่วนที่ทราบสาเหตุเรียก secondary hypertension เช่น เนื้องอกต่อมหมวกไต ยาคุมกำเนิด หากทราบสาเหตุสามารถรักษาให้หายขาดได้



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองโพ
อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

เคล็ดลับในการรักษาความดันโลหิตสูง

๑. ตรวจวัดความดันเป็นระยะ
๒. รับประทานอาหารให้อยู่ในเกณฑ์ โดยการลดน้ำหนักลง ๑๐% สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน
๓. งดอาหารเค็มหรือเกลือไม่ควรได้รับเกลือเกิน ๖ กรัมต่อวัน
๔. รับประทานไขมันต่ำ
๕. งดการสูบบุหรี่
๖. รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
๗. ไปตามแพทย์นัด
๘. ออกกำลังกายตามแพทย์แนะนำโดยการออกกำลังกายวันละ ๓๐-๔๕ นาทีสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน
๙. รับประทานอาหารที่มีเกลือโปแตสเซียม
๑๐. แนะนำให้พาพ่อแม่พี่น้องและลูกไปตรวจวัดความดันโลหิต

ความดันโลหิตต่ำ

ปกติความดันโลหิตยิ่งต่ำยิ่งดีเพราะเกิดโรค
น้อย แต่หากความดันโลหิตที่ต่ำทำให้เกิดอาการ
เวียนศีรษะ เป็นลมเวลาลุกขึ้นแสดงว่าความดัน
ต่ำไป สาเหตุที่พบได้มีดังนี้

- ผู้ป่วยที่มีโรคระบบประสาทหรือต่อมไร้ท่อ
- ผู้ที่นอนป่วยนานไป
- ผู้ที่เสียน้ำหรือเลือด



ด้วยความปรารถนาดี
จาก อบต.หนองโพ