

3. ความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติหรือสัญญาณเตือน ยกเว้นผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงระยะรุนแรงก็อาจมีอาการแสดง เช่น ปวดศีรษะรุนแรง หายใจได้สั้นลง เลือดกำเดาไหล

4. นอกจากโรคความดันโลหิตสูงที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ด้วย เช่น หากเป็นโรคเบาหวาน โรคคอเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคอ้วน ก็สามารถเป็นโรคหัวใจได้เช่นกัน

5. สามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้ด้วยการ ลดกินเกลือ (โซเดียม) เพิ่มการรับประทานผักผลไม้(รสหวานน้อย) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์น้อยลง งดสูบบุหรี่ รวมถึงหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่

ระดับความดันโลหิตปกติควรอยู่ที่เท่าไร?

ความดันโลหิตที่ "เหมาะสม" ของคนอายุ 18 ปี ขึ้นไป
อยู่ที่ 120-129 มม.ปรอท สำหรับตัวบน และ 80-84
มม.ปรอท สำหรับตัวล่าง



วิธีการวัดความดันด้วยตนเองที่บ้าน

- *ไม่ดื่มชา กาแฟ สูบบุหรี่ หรือออกกำลังกายก่อนทำการวัด 30 นาที
- *ก่อนทำการวัดควรถ่ายปัสสาวะให้เรียบร้อย
- *นั่งเก้าอี้โดยให้หลังพิงพนัก เพื่อไม่ให้หลังเกร็งเท้าทั้ง 2 ข้าง วางราบกับพื้น เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายเป็นเวลา 5 นาที ก่อนวัดความดันโลหิต
- *วัดความดันโลหิตในแขนข้างที่ไม่ถนัด หรือข้างที่มีความดันโลหิตสูงกว่า โดยวางแขนให้อยู่ในระดับเดียวกับกับหัวใจ
- *ขณะวัดความดันโลหิตไม่กำมือ ไม่พูดคุยหรือขยับตัว

โรคความดันโลหิตสูง



จัดทำโดย : กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลวังชัย
อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

โรคความดันโลหิตสูงถือเป็นภัยเงียบที่น่ากลัวต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจของเรา ทำให้เกิดโรคร้ายตามมา ไม่ว่าจะเป็น ภาวะหัวใจวาย โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ความน่ากลัวของโรคความดันโลหิตสูงคือ เป็นโรคที่มักไม่มีอาการ และจะเป็นโรคเรื้อรังที่รุนแรงถ้าไม่สามารถควบคุมโรคได้

อาการความดันโลหิตสูงเป็นอย่างไร?

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มักจะไม่แสดงอาการแต่อย่างใด อาจมีอาการปวดมึนท้ายทอย ตึงที่ต้นคอ เวียนศีรษะ บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะตุบๆ เหมือนไมเกรน ในผู้ป่วยที่เป็นมานาน อาจมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ และเมื่อมีอาการมากอาจโคม่า และเสียชีวิตได้



หากปล่อยไว้นาน ไม่รักษา! อาจส่งผลเสียต่อร่างกายดังนี้

- *เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ ไตวายเรื้อรัง
- *หลอดเลือดหัวใจหนา หัวใจขาดเลือด หัวใจวาย
- *หลอดเลือดตีบ โป่งพอง เลือดไปเลี้ยงอวัยวะได้น้อยลง
- *มีผลต่อเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงจอประสาทตา ทำให้จอประสาทตาเสื่อม
- *เป็นสาเหตุของอัมพฤกษ์ อัมพาต

ระดับความดันโลหิตเท่าไรเสี่ยงเป็นความดันโลหิตสูง

เราสามารถเช็คว่าเป็นความดันโลหิตสูงได้หรือไม่ ด้วยวิธีการวัดความดันโลหิต หากมีค่าความดันซิสโตลี (ค่าความดันตัวบน) มากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท (mm/Hg) หรือ ค่าความดันไดแอสโตลี (ค่าความดันตัวล่าง) มากกว่าหรือเท่ากับ 90 (mm/Hg) โดยวัดในขณะที่ผู้ป่วยอยู่ในสภาวะพัก นั้นหมายถึงคุณกำลังมีอาการของโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง เพชฌฆาตเงียบทำลายหัวใจ

1. โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะแรงกดดันในหลอดเลือดแดงที่มีค่าสูงเกินปกติ (140/90 มิลลิเมตรปรอท)
2. ความดันโลหิตสูง ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัวและถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผนังหัวใจจะยืดยาวและเสียหาย ทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ ดังนั้นถ้าป้องกันความดันโลหิตสูง ก็สามารถป้องกันอันตรายจากโรคหัวใจได้