

## อาการโรคความดันโลหิตสูง

คนที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงอาจจะไม่แสดงอาการเด่นชัด โดยทั่วไปมักพบอาการปวดศีรษะ มีนบริเวณท้ายทอย ตาพร่า นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย และเวลาออกกำลังกายจะแน่นหน้าอก พบภาวะซีด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายและอาจมีมือเท้าชา ถ้ามีอาการหรือสงสัย ควรจะไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่าใช้โรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ เพราะมีโรคอื่นๆ ที่อาจจะแสดงอาการดังกล่าวข้างต้นได้

## การปฏิบัติตนเมื่อมีภาวะความดันโลหิตสูง

1. ควบคุมน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนและออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดินหรือวิ่งเหยาะๆ
2. ลดอาหารเค็ม และหลีกเลี่ยงการทานอาหารไขมันสูง
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น มันหมู ไข่แดง กะทิ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น
4. รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น
5. พบแพทย์เพื่อตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ
6. รับประทานยาตามแพทย์สั่งและปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดตามคำแนะนำของแพทย์



## การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย แต่สามารถป้องกันได้จากการลดปัจจัยเสี่ยง ดังนี้

1. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน โดยรับประทานผัก ผลไม้ และลดอาหารมัน หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง
2. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด
3. ลดความเครียดและทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
4. งดการสูบบุหรี่และไม่อยู่ในที่มีควันบุหรี่ ตลอดจนงดเรื่องการดื่มสุรา
5. หลีกเลี่ยงอาหารกระป๋องสำเร็จรูป
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
7. ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี หรือมีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคนี้ ควรได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง



ที่มา : หนังสือความรู้เรื่องสุขภาพ  
โดย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## โรคความดันโลหิตสูง



## สามพรานคลินิกแสบ

คลินิกเทคนิคการแพทย์



สามพรานคลินิกแสบ

112/12 ม. 8 ถ.เทศบาล ต.สามพราน

อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110

(ตลาดสามพราน ตรงข้ามร้านทองแม่สมัย)

วันและเวลาทำการ

เปิด วันจันทร์ – วันศุกร์ 6.30 – 16.30 น.

วันเสาร์ 6.30 – 12.00 น.

ปิด วันอาทิตย์

โทรศัพท์ 081-466-1645

“.....ให้บริการตรวจวิเคราะห์ห้องปฏิบัติการมาตรฐาน  
ภายใต้จรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ.....”

## โรคความดันโลหิตสูง

ปัจจุบันผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ และพบว่าจะควบคู่ไปกับเรื่องของโรคหัวใจตามมา โดยมีพบความดันโลหิตสูงมาก่อนและโรคหัวใจตามมา โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจขาดเลือด เนื่องจากการตีบตันของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของกระแสเลือดที่เกิดขึ้นเมื่อหัวใจบีบตัวในขณะที่ร่างกายมีชีวิตอยู่ ซึ่งเกิดจากการสูบฉีดเลือดที่มีอยู่ในหัวใจ โดยแรงดันแบ่งเป็น 2 แบบ คือ เมื่อหัวใจบีบตัวจะได้แรงดันเป็นค่าสูง ซึ่งเรียกว่า Systolic และเมื่อกล้ามเนื้อหัวใจคลายตัวจะได้แรงดันลดลงถึงจุดจุดหนึ่ง ซึ่งเป็นค่าต่ำ หรือเรียกว่า Diastolic สรุปว่าความดันโลหิตจะมี 2 ค่าเสมอในรูป Systolic/Diastolic mmHg

ความดันโลหิตของคนปกติจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามอายุ พฤติกรรมต่างๆ และโรคบางชนิด เช่น เมื่อเส้นเลือดที่หัวใจมีการแข็งตัว หรือการอุดตันเนื่องจากไขมัน ย่อมส่งผลให้มีความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น เป็นต้น

ความดันโลหิต มีแนวโน้มสูงขึ้นตามอายุ เช่น อายุ 30-40 ปี ความดันโลหิตจะอยู่ประมาณ 120/80 มิลลิเมตรปรอทและในผู้สูงอายุตั้งแต่ 50-60 ปี สามารถสูงได้ถึง 140/90 มิลลิเมตรปรอท



## ความดันโลหิตควรมีค่าเท่าไร

โดยปกติความดันโลหิตจะเปลี่ยนแปลงได้ตามเพศ อายุ น้ำหนัก และกิจวัตรพฤติกรรมที่ปฏิบัติประจำ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิตในร่างกาย จึงสามารถแยกได้เป็น 2 ประเภท คือ

**1. การเปลี่ยนแปลงชนิดที่ทราบสาเหตุ** ร่างกายมีภาวะผิดปกติของร่างกาย เนื่องมาจากการเป็นโรค เช่น โรคไต โรคหัวใจ หรือมีความผิดปกติของฮอร์โมนบางชนิดในร่างกาย ตลอดจนการใช้ยาบางชนิด อาจทำให้เปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความดันโลหิตในเลือดได้

**2. ชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุ** ซึ่งการเปลี่ยนแปลงแบบที่ไม่ทราบสาเหตุนี้จะพบว่าส่วนใหญ่ 80% จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของพันธุกรรม ซึ่งผู้ป่วยที่ความดันโลหิตสูงมักจะมีบิดา มารดา ป่วยเป็นโรคนี้นมาก่อน หรือเรื่องของกรรมปัจจัยเสี่ยงที่อาจส่งผล เช่น พฤติกรรมของตนเองที่ปฏิบัติอยู่ (ซึ่งสามารถจะป้องกันได้) ความอ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมากเกินไป กลุ่มที่ชอบทานอาหารรสเค็มจัด หรือมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา รวมทั้งการมีภาวะจิตใจเครียดบ่อยๆ

ความดันโลหิต	Systolic	Diastolic	ข้อเสนอแนะ
ปกติ	น้อยกว่า 130	น้อยกว่า 85	ควรตรวจทุกๆ ปี
มีความเสี่ยง	130-139	85-89	ควรตรวจทุกๆ ปี
สูงเล็กน้อย	140-159	90-99	ตรวจใหม่ภายใน 2 เดือน
สูงปานกลาง	160-179	100-109	ควรรักษาภายใน 1 เดือน
สูงรุนแรง	180-209	110-119	ควรรักษาภายใน 1 สัปดาห์
สูงรุนแรงมาก	มากกว่า 210	มากกว่า 120	ควรรักษาทันที

## อันตรายจากความดันโลหิตสูง

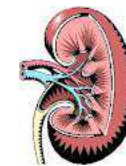
เมื่อเป็นความดันโลหิตสูงและไม่ได้รับการรักษาเป็นเวลานาน จะทำให้หลอดเลือดแดงตีบและแข็งตัวส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดไปยังอวัยวะต่างๆ ไม่เพียงพอ ถ้ารุนแรงอาจชัก หมดสติ ทำให้เกิดอันตรายหรือการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะต่างๆ เช่น



**หัวใจ** จะมีการทำงานมากกว่าปกติ ทำให้หัวใจพองโต มีอาการหอบ เหนื่อย บางครั้งนอนราบไม่ได้ สุดท้ายหัวใจจะบวมและเต้นอ่อนลง สุดท้ายมักเกิดหัวใจวายได้ในที่สุด



**สมอง** เกิดอาการบวมของเนื้อสมอง และเส้นเลือดในสมองอาจตีบหรือแตกซึ่งมีผลทำให้เกิดเป็นอัมพาตหรือตายได้



**ไต** โดยปกติไตจะทำหน้าที่ในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย แต่ถ้าเกิดเลือดไปเลี้ยงไตไม่พอจะทำให้ไตมีการอักเสบและเสื่อมลงทำให้สารต่างๆ ในร่างกายชั้น ร่างกายขับออกไม่ได้ เกิดการคั่งของสารพิษในไตและในกระแสเลือดทำให้เกิดอาการไตวายได้

