

# ความดันโลหิตสูง

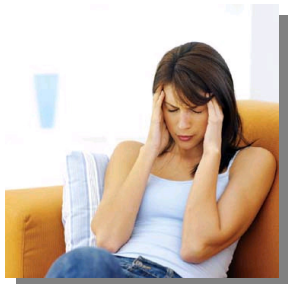
( High blood pressure : Hypertension )

ความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่มีแรงอัดปริมาณมาก กระทำต่อผนังหลอดเลือดแดง ขณะหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงทั่วร่างกาย จะมีค่า 2 ค่า คือ ความดันตัวบน ( แรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัว ) และความดันตัวล่าง ( แรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างซ้ายคลายตัว ) ซึ่งในคนปกติไม่ควรเกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับท่า ความเครียด การออกกำลังกาย การนอนหลับ โรคนี้จะไม่แสดงอาการจนกระทั่งเป็นมาก และอยู่ในระยะอันตราย

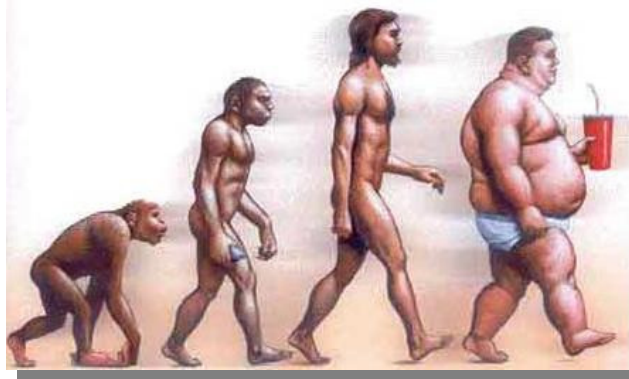


## อาการ

อาการของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง คือ ปวดศีรษะ หน้ามืด มีเสียงในหู และหัวใจเต้นเร็ว ถ้าไม่ได้รับการควบคุม จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดที่อวัยวะต่างๆ เช่น หลอดเลือดสมองแตก หรือไตวาย



ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นตัวกระตุ้น ได้แก่ โรคอ้วน และมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือเป็นเส้นเลือดในสมองอุดตันขณะอายุน้อย การกินเค็มจัดจะทำให้เกิดภาวะนี้ง่ายขึ้นในผู้ที่มีความเสี่ยงทางพันธุกรรมอยู่แล้ว



## สิ่งสำคัญในการควบคุมความดันโลหิต

สิ่งสำคัญในการควบคุมความดันโลหิต ได้แก่ การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต ( Lifestyle modification ) ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด สามารถช่วยลดระดับความดันโลหิต และยังช่วยควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งช่วยลดจำนวนและปริมาณยาลดความดันที่ใช้ลง สำหรับผู้ที่ยังไม่มีภาวะความดันโลหิตสูง ก็สามารถป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในอนาคตได้



การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่ยอมรับให้แนะนำแก่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย ...

1. การควบคุมน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย หรือ BMI ( Body Mass Index ) ไม่เกิน 23 หรือเส้นรอบเอวไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร ( ชาย ) และไม่เกิน 80 เซนติเมตร ( หญิง )

การหาค่าดัชนีมวลกาย มีวิธีการคำนวณ ดังนี้ ...

$$\text{ดัชนีมวลกาย ( BMI )} = \frac{\text{น้ำหนักตัว ( กิโลกรัม )}}{\text{ส่วนสูง ( เมตร )} \times \text{ส่วนสูง ( เมตร )}}$$

2. งดอาหารเค็ม หรืออาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ไส้กรอก หมูหยอง ผักดอง เป็นต้น



3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ( โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว ) ตีมนมพรมันเนย ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารแทนน้ำมันจากสัตว์



4. เพิ่มการบริโภคผัก และผลไม้เป็นประจำ



5. งดบุหรี่และจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน



6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์



7. ลดความเครียด หรือความหงุดหงิดง่าย

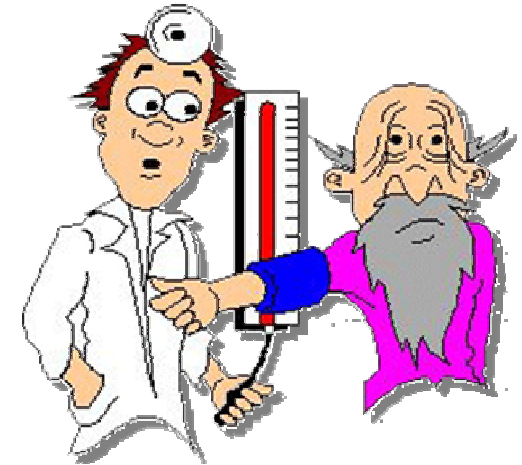
ประสิทธิภาพของการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ส่งผลต่อการลดความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัว (Systolic pressure) ดังนี้...

วิธีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต	สามารถลดระดับลง (mmHg)
การลดน้ำหนัก ทุกๆ 10 กิโลกรัม	5 - 20
การบริโภคอาหารตาม DASH diet (Dietary Approach to Stop Hypertension)	8 - 14
การลดบริโภคโซเดียมตามเกณฑ์	2 - 8
การออกกำลังกายปานกลางอย่างสม่ำเสมอ	4 - 9
การจำกัดการบริโภคแอลกอฮอล์	2 - 4

ความดันโลหิตในระดับต่างๆ (มิลลิเมตรปรอท)	
ตัวหน้า	ตัวหลัง
ระดับอันตราย	110 ขึ้นไป
สูงมาก และอันตราย	100 - 110
สูงมาก	90 - 100
ค่อนข้างสูง	85 - 90
ปกติ	80 - 85
เหมาะสม	80



# โรคความดันโลหิตสูง Hypertension



จัดทำโดย  
หน่วยสุขศึกษา  
กองการพยาบาล รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.

เนื้อหาโดย : ศูนย์ป้องกันและพัฒนาการรักษาโรคหัวใจ  
รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.