

# โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)

## โรคความดันโลหิตสูง

สามารถตรวจพบได้จากการวัดความดันโลหิตได้ในระดับที่สูงกว่าปกติ ซึ่งองค์การอนามัยโลกกำหนดให้ผู้ที่มีความดันโลหิต มากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง หากไม่รักษาหรือควบคุมระดับความดันโลหิตจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ที่ตามมา



## ประเภทของความดันโลหิต

ประเภท	ตัวบน (มม.ปรอท)	ตัวล่าง (มม.ปรอท)	คำแนะนำ
เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	1. ควบคุมอาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ
ปกติ	120 - 129	80 - 84	
สูงกว่าปกติ	130 - 139	85 - 89	ปรึกษาแพทย์
<b>โรคความดันโลหิตสูง</b>			
ระยะที่ 1 เริ่มแรก	140 - 159	90 - 99	พบแพทย์
ระยะที่ 2 ปานกลาง	160 - 179	100 - 109	
ระยะที่ 3 รุนแรง	180 ขึ้นไป	110 ขึ้นไป	พบแพทย์โดยด่วน

## ปัจจัยที่มีผลทำให้ความดันโลหิตสูง



## อาการของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ แต่สามารถตรวจพบจากการวัดความดันโลหิต หรือบางรายพบมีอาการ ดังนี้



## มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูงได้

- ควบคุมน้ำหนักตัว** ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ปรับการกินอาหาร** เพื่อสุขภาพด้วยหลัก 2 ลด 1 เล่ม -> ลดเค็ม -> หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นแหล่งโซเดียมสูง เช่น ไข่กรอก แสม เบคอน ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง อาหารหมักดอง ผงชูรส เป็นต้น  
ใน 1 วัน ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน เทียบเท่าเกลือ 1 ช้อนชา หรือ น้ำปลา/ซีอิ๊ว 3 ช้อนชา  
ลดมัน -> หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ของทอด เนื้อสัตว์ติดมันติดหนัง กะทิ เนย ชีส
- เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหาร** จากทอดเป็น ต้ม ตุ่น นึ่ง ยำ แทน
- งดสูบบุหรี่ และงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด**
- ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี** เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้กำลังและแรงเบ่งสูง เช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น วิ่งอย่างรวดเร็ว
- หลีกเลี่ยงความเครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส หรือฝึกทำสมาธิ**
- กินยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรปรับขนาดยาหรือหยุดยาเอง**
- เฝ้าระวัง และสังเกตอาการแทรกซ้อน และควรไปรับการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนทุกปี**

# ความดันโลหิตผิดปกติ แก้ไข..ได้ทัน

## 1 ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเสี่ยงต่อการเกิดภาวะฉุกเฉินสาเหตุจาก

ต่อการรักษา กินยาไม่สม่ำเสมอ มีโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง มีอาการนอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ติดบุหรี่ สูราเรื้อรัง มีภาวะเครียด อารมณ์แปรปรวน



## 2 อาการที่มีความผิดปกติและต้องรีบแก้ไข



เหนื่อยง่ายผิดปกติ



ตื่นกลางดึก ลุกขึ้นมาหอบ นอนราบไม่ได้



สับสนกระวนกระวาย ชับจนถึงชัก



ชัณผิดปกติร่วมกับเท้าบวมตอนบ่าย ปัสสาวะบ่อยกลางคืน



ปวดศีรษะ ตามืดโดยไม่ได้เป็นต่อกระจก



ปวดบริเวณหน้าอกหรือท้องอย่างรุนแรง เจ็บแปลน ราวไปข้างหลัง



แขนขา ชา อ่อนแรงซีกเดียวกัน หรือมองไม่เห็นชั่วคราวข้างหนึ่ง ปากเบี้ยว หันงัดตา



เจ็บแน่นหน้าอกตรงกลาง อาจร้าวมาที่คอหรือแขนซ้าย



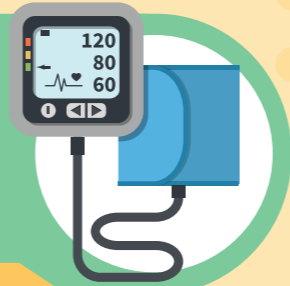
ลุกขึ้นมาหัวมึนบ่อยๆ



ใจสั่นผิดปกติ ชีพจรเต้นไม่เป็นจังหวะ

# แนวทางการแก้ไขเบื้องต้น

วัดความดันโลหิตว่าสูง หรือต่ำผิดปกติหรือไม่ (หากมีเครื่องวัดความดันที่บ้าน)



กรณีความดันโลหิตสูงเพราะหยุดกินยาไป ให้กินยาเต็ม



กรณีความดันโลหิตต่ำ อาจมีสาเหตุจาก ท้องเสีย อาเจียน เลือดออกทางเดินอาหาร หรือได้รับยาลดความดันโลหิตเกินขนาด ให้นอนราบ และดื่มน้ำเกลือแร่ปริมาณเท่าที่ดื่มได้ และหยุดยาลดความดันโลหิตไปก่อน



กรณีเหนื่อย นอนราบไม่ได้ ให้นอนหัวสูง



**หลังดูแลตนเองเบื้องต้น ให้รีบไปพบแพทย์ ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทรเรียกรถฉุกเฉิน**

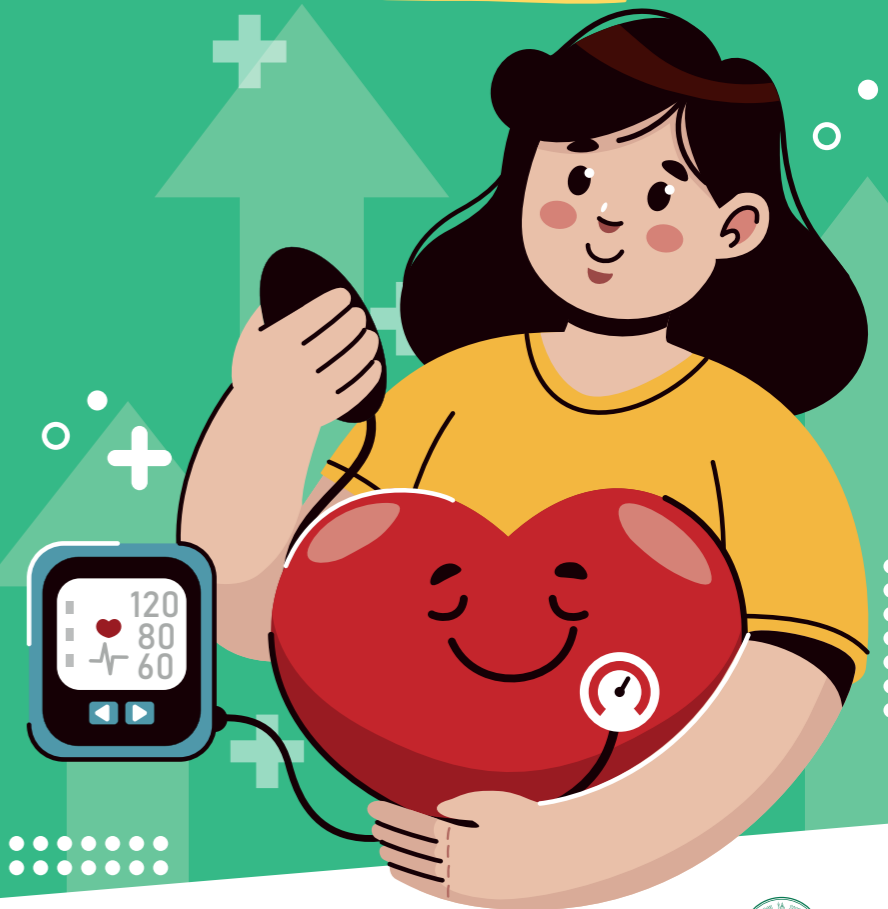
ที่มา : สมาคมโรคความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2565

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร  
โทร. 0 2203 2855 [www.bangkok.go.th/health](http://www.bangkok.go.th/health)



สงพ.02/01/67

# ความดันโลหิต ยิ่งสูง ยิ่งเสี่ยง



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

