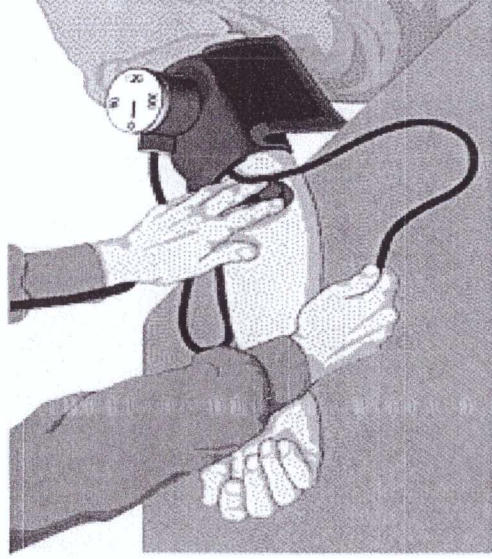


# ความดัน

## โลหิตสูง



### ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุและนับว่าเป็นโรคที่อันตรายร้ายแรงถึงชีวิตได้จากภาวะแทรกซ้อน หากไม่ได้รับการดูแลรักษา

#### ความดันโลหิตปกติ

- ♣ อายุน้อยกว่า 40 ปี ความดันโลหิต ไม่ควรเกิน 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท
- ♣ อายุมากกว่า 50 ปี ความดันโลหิตไม่ควรเกิน 150 / 90 มิลลิเมตรปรอท

#### ความดันโลหิตสูง คือ

ค่าตัวบนมากกว่า 160 มิลลิเมตรปรอท ค่าตัวล่างมากกว่า 95 มิลลิเมตรปรอท

### ด้วยความปรารถนาดีจาก

### กองทุนหลักประกันสุขภาพ

### สำนักงานเทศบาลตำบลนางแก้ว

โทร. 044 - 756371

### สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแต่จากการวินิจฉัยของแพทย์พบว่า อาจเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ในการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น

- > สูบบุหรี่จัด
- > น้ำหนักตัวมากเกินไป
- > ขาดการออกกำลังกาย
- > ประสาทตึงเครียดตลอดเวลา
- > ภาวะน้ำตาล หรือ ไขมันในเลือดสูง
- > การบริโภคเกลือมากเกินไป
- > กรรมพันธุ์

### อาการผิดปกติที่พบบ่อย

- ♣ ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย มักเป็นตอนเช้า
- ♣ ตาพร่ามัว มึนงง
- ♣ เวียนศีรษะ รู้สึกโคลงเคลง บ้านหมุน
- ♣ คลื่นไส้
- ♣ นอนไม่หลับ
- ♣ เพลีย ไม่มีแรง
- ♣ แน่นหน้าอกเวลาออกกำลังกาย

## อันตราย

หากไม่ได้รับการรักษา หรือควบคุมความดันโลหิต ไม่ได้เป็นเวลานานๆ จะทำให้หลอดเลือดตีบ และแข็งตัว อวัยวะสำคัญต่างๆ อาจมีเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ และเป็นอันตรายถึงพิการ หรือเสียชีวิตได้ จากภาวะแทรกซ้อน เช่น เส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาต หรือตาบอด หัวใจพองโต และหัวใจวาย ไตพิการ หรืออวัยวะเรื้อรัง

## การปฏิบัติตัว

ควรตรวจเช็ด และจดบันทึกความดันโลหิตเป็นประจำ

- ถ้ามีความดันโลหิตที่ผิดปกติ ต่อเนื่องกันหลายวันต้องปรึกษาแพทย์
- หากมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- กินอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ควรเปลี่ยนขนาดของยาเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์

หากจำเป็นต้องใช้ยาอื่นร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์

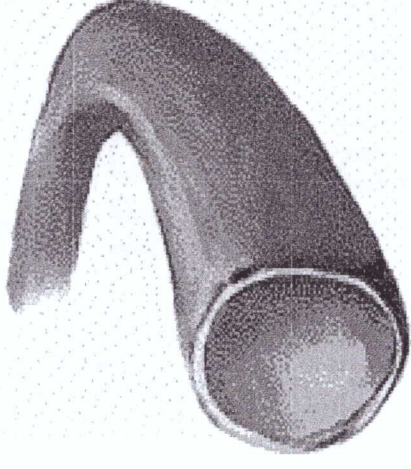
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เลิกสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และเบียร์

พักผ่อนให้เพียงพอ

ไม่หยุดหึงคิดมาก หรือเครียดอะไรต่างๆ

หลีกเลี่ยงอาหารมัน เค็ม หวาน และเครื่องในสัตว์



## ♣ ความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่

รักษาไม่หายขาด จำเป็นต้องดูแล

และควบคุมไปตลอดชีวิต ♣