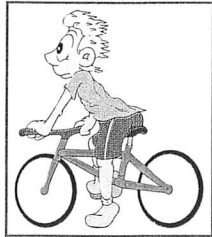


อะไรจะเกิดขึ้น !!

เมื่อมี... ความดันโลหิตค่อนข้างสูง

1 โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพาต

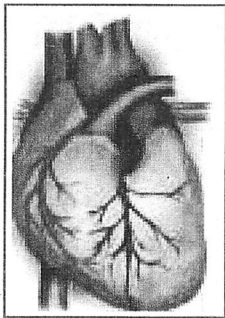
ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง มีโอกาสที่เส้นเลือดในสมองอาจ **ตีบ** **แตก** ทำให้เป็นอัมพาตหรือตายได้



ความดันโลหิตสูง
ป้องกันได้ถ้า...

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- คองน้ำหนักให้สมดุล
- เมื่ออ้วนให้ลดน้ำหนัก
- ลด ละ เลิก แอลกอฮอล์

ภาวะหัวใจล้มหรือหัวใจล้มเหลว



2 ภาวะความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำหรับภาวะหัวใจล้ม เกิดจากการปิดกั้นการไหลของเลือดทันที

2



คนวัยทำงานทุกคน

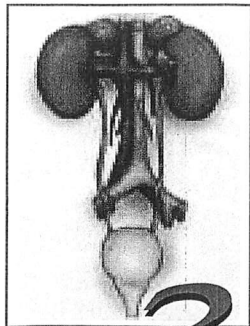
ควรรู้จักความดันโลหิตของตนเอง

และวิธีการดูแลสุขภาพ

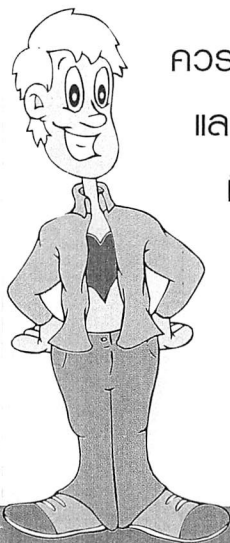
ที่เหมาะสมกับระดับความดันโลหิต
ของตนเอง

การทำลายของไต

ไตมีหน้าที่กรอง เพื่อกำจัดของเสีย ออกจากร่างกายภาวะความดันโลหิตสูง เมื่อเป็นในระยะเวลาานจะทำให้ หลอดเลือดของไตตีบหนาขึ้น ทำให้ หน้าที่ในการกรองน้ำและของเสียลดลง



3



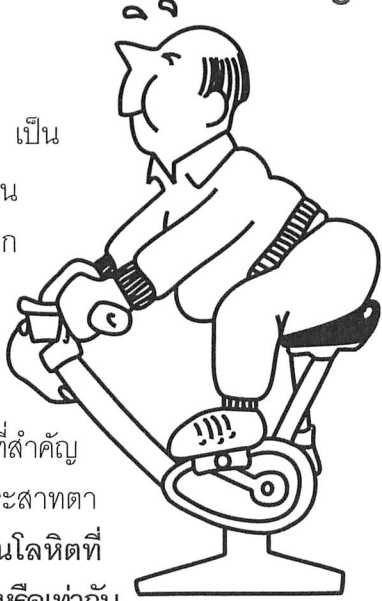
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดพิษณุโลก



306 หมู่ที่ 5 ถนนพิษณุโลก-วัดโบสถ์ ตำบลท้อระ
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
<http://dpc9.ddc.moph.go.th>
E-mail : dpc9phs@yahoo.com

ลดความเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง

“ความดันโลหิตสูง” เป็นปรากฏการณ์การเบี่ยงเบนของความดันโลหิตสูงจาก “ปกติ” ที่สูงจนมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของการทำลายผนังหลอดเลือด ทำลายอวัยวะส่วนปลายที่สำคัญ ทั้งสมอง หัวใจ ไต จอประสาทตา เป็นต้น ระดับความดันโลหิตที่ถือว่าสูงนั้นต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 140 ซีเอสโตลิก / หรือ 90 ไดแอสโตลิก



ปัจจัยเสี่ยง

ที่สัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่

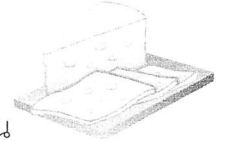
1. อายุที่สูงขึ้น โดยเฉพาะมากกว่า 40 ปี
2. มีสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะคนเมืองมากขึ้น
 - รับประทานอาหารที่มีเกลือโซเดียมหรือเกลือแกงมากกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน
 - บริโภคแอลกอฮอล์ ปริมาณสูงมากกว่า 30 ซีซี ในผู้ชาย และ 15 ซีซี ในผู้หญิงเป็นประจำ
 - ขาดการออกกำลังกาย
 - ภาวะเครียดเรื้อรังที่เพิ่มขึ้น
 - มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น หรือดัชนีมวลกาย (น้ำหนักเป็นกิโลกรัม / ส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง) มากกว่า 25 ขึ้นไป
 - มีญาติ หรือพ่อแม่ พี่น้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง



แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรค ความดันโลหิตสูง

โดยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสู่วิถีชีวิตสุขภาพ ดังนี้...

1. ลดและควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม ถ้าน้ำหนักตัวเกิน การลดน้ำหนักจะทำให้ระดับความดันโลหิตในคนอ้วนที่เป็นความดันโลหิตสูงลดลงชัดเจน
2. เคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบแอโรบิกให้พอเพียง และสม่ำเสมอ
3. ลดการบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง และเพิ่มการบริโภคอาหารที่สมดุลกับสุขภาพ ไม่รับประทานอาหารรสเค็ม ลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอล
4. ลด ละ เลิก ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน และจำนวนของการดื่มต่อสัปดาห์
5. ละ เลิก การสูบบุหรี่
6. รู้จักผ่อนคลายความเครียด



ตั้งท่านอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงควรไปรับการ
ตรวจเช็คระดับความดันโลหิต
โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นประจำอย่างน้อย

ปีละ 1 ครั้ง

