

## ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตเป็นแรงดันของเลือดที่กระทำต่อผนังหลอดเลือด จะวัดออกมาเป็นค่ามิลลิเมตรปรอทการวัดความดันจะวัดออกมาสองค่าคือ ค่าตัวบนหรือที่เรียกว่า Systolic เป็นความดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว ส่วน Diastolic เป็นความดันตัวล่าง เป็นความดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว ความดันโลหิตของคนเราจะขึ้นๆลงๆ เวลาหลับความดันโลหิตจะต่ำกว่าเวลาตื่นตื่น เวลาตกใจ กลัว ดีใจ เครียด เหนื่อย ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ความดันโลหิตที่สูงไม่ยอมลงเรียกว่าความดันโลหิตสูง โดยความดันโลหิตที่ "อยู่ในเกณฑ์ปกติ" คือ 120-129/80-84 มม.ปรอท ทุกคนควรวัดความดันอย่างน้อย 2 ปี ครั้งหนึ่ง ถ้าใครมีค่าความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์ หรือระหว่าง 180-139 / 85-87 ควรได้รับการตรวจบ่อยกว่านั้น และถ้าใครมีความดันโลหิตสูงกว่าหรือเท่ากับ 140/90 อย่างสม่ำเสมอ ควรได้รับการรักษารวมทั้งเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ด้วย



### ความดันโลหิตสูงจะมีผลเสียต่อร่างกาย คือ

คนที่มีความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการ แต่หากไม่รักษาจะทำให้หัวใจโต และหัวใจวายในที่สุด ผลจากความดันก็ทำให้หลอดเลือดแดงแข็งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างไม่พอก็ทำให้เกิดโรคกับอวัยวะนั้น เช่นโรคไต โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ เราสามารถที่จะควบคุมความดันโลหิตโดยวิธีการดังนี้

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่ ผู้ที่

- มีประวัติครอบครัวเป็นความดันโลหิตสูง
- มีน้ำหนักเกิน โดยเฉพาะผู้ที่อ้วนลงพุง หรือมีไขมันสะสมบริเวณเอว และช่วงกลางของลำตัวเยอะ
- มีอายุมากกว่า 45 ปี สำหรับผู้ชายและผู้หญิงมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 10 ปี หลังจากผู้ชาย
- ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างเดียวกว่าจะไม่ช่วยให้ความดันโลหิตลดลงแต่การออกกำลังกายมีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก และคลายเครียด
- มีความไวต่อโซเดียมหรือเกลือ การรับประทานอาหารรสเค็มจัดมีส่วนทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น
- มีความเครียดสูง
- สูบบุหรี่
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก
- เป็นเบาหวาน และควบคุมเบาหวานได้ไม่ดี



### "DASH DIET"

เป็นหลักการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง โดยมีหลักการดังนี้

1. ลดอาหารรสจัดและมีโซเดียมสูง (จำกัดโซเดียมไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน) โดยลดหรือเลี่ยงเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 3-4 ช้อนชาต่อวัน หรือซีอิ๊วขาวไม่เกิน 5-6 ช้อนชาต่อวัน

มีอาหารหลายชนิดที่มีโซเดียมสูง โดยเฉพาะอาหารสำเร็จรูปต่างๆ อาหารกระป๋อง อาหารตามฟาด ฟู้ดส์ อาหารหมักดอง ซอส ซีอิ๊ว ต่างๆ กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว อาหารรมควัน ผงชูรส ควรจำกัดอาหารประเภทนี้ให้มากที่สุด



สำหรับผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็ม อาจปรับอาหารที่รสชาติจัดลงไม่ได้ ควรใช้วิธีค่อยๆ ลด จะทำให้ชินกับรสชาติที่เค็มน้อยลงได้ และทดแทนรสเค็มด้วยรสอื่นๆ เช่น เปรี้ยว เผ็ด หวาน หรือใช้สมุนไพรปรุงรสมากขึ้น ควรชิมอาหารก่อนปรุง เลี่ยงการวางเครื่องปรุงที่โต๊ะอาหาร เลือกรับประทานอาหารสดให้มากที่สุด

2. ลดหรือเลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น กุนเชียง หมูยอ แฮม ไส้กรอก ไส้อั่ว ปลาเค็ม แหนม อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารที่มีผงฟู เช่น เค้ก บราวนี่ ขนมปังไส้ต่างๆ



3. ลดการรับประทานไขมันอิ่มตัวไขมันทรานส์ โดยเลือกใช้น้ำมันพืชในการปรุงประกอบ เลี่ยงการบริโภคไขมันจากสัตว์ หนังสัตว์ เนยเทียม (มาการีน) อาหารจานด่วนต่างๆ เช่น พิซซ่า เบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอดน้ำมันท่วม



4. เพิ่มอาหารที่มีใยอาหารสูงมากขึ้น โดยเน้นผักผลไม้สด ข้าวไม่ขัดสี ธัญพืช ถั่ว และเมล็ดถั่วเปลือกแข็ง



รับประทานผัก ผลไม้ ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น บร็อคโคลี่ แครอท มะเขือเทศ มันฝรั่ง มันเทศ เห็ด แคนตาลูป

แดงโม เมลอนเขียว กัลวย ลูกพรุน ส้ม อย่างละเล็กน้อยทุกมื้อ

5. รับประทานนมไขมันต่ำ (นมพร่องมันเนย) นมไร้ไขมัน (นมขาดมันเนย) และผลิตภัณฑ์นมเป็นประจำ



ทั้งนี้...การควบคุมความดันโลหิตจะได้ผลดียิ่งขึ้นเมื่อปฏิบัติตามคู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- หยุดหรือลดบุหรี่และสุรา



- หลีกเลี่ยงความเครียด รู้วิธีการจัดการความเครียด
- กินยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่งเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน

กินอย่างไร?  
ห่างไกล...

ความดันโลหิตสูง



โดย... กลุ่มงานโภชนาการ  
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์อุบลราชธานี

