

โรคความดันโลหิตสูง



ความดันโลหิตสูง คือ เป็นแรงดันที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ซึ่งคนปกติไม่ควรเกิน >120/80 มม.ปรอท สาเหตุหนึ่งเกิดจากความอ้วน และการกินอาหารที่มีโซเดียมสูงหรืออาหารที่มีรสเค็มจัด ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงจะมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค เส้นเลือดในสมองตีบ อัมพาต อัมพฤกษ์ ภาวะไตเสื่อม โรคหัวใจ และเบาหวานร่วมด้วย

รู้ได้อย่างไรว่ามีความดันโลหิตสูง

อาการ

- ปวดศีรษะ เวียนหัว มึนงง ตาพร่า
 - คลื่นไส้ เพื่อย เหนื่อยง่าย ใจสั่น ช่วงตื่นนอนหรือตอนเช้า ถ้าเป็นมากปวดบริเวณท้ายทอย
- อย่างไรก็ตาม มีผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่มีความดันโลหิตสูง โดยไม่มีอาการ ฉะนั้น ควรหมั่นตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ

ตารางแสดงระดับความดันโลหิตของผู้ใหญ่ ดังนี้

ระดับความรุนแรง	ความดันตัวบน	ความดันตัวล่าง	วิธีการปฏิบัติตัว
ปกติ	<120	<80	ความดันโลหิตปกติ
Prehypertention	120-139	80-89	ความดันโลหิตอาจมีปัญหา คุณน้ำหนัก ออกกำลังกาย คุมอาหาร
Hypertention	>140	>90	พบแพทย์ คุมอาหาร

ข้อแนะนำอาหารสำหรับผู้เป็นความดันโลหิตสูง

1. ควบคุมน้ำหนักตัว (ค่า BMI = 18.5 – 22.9 กก./ เมตร²)
2. รับประทานอาหารที่ไม่เค็มจัด โดย
 - หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง หรืออาหารแปรรูป เช่น ปลาเค็ม ผักกาดและหัวไชโป๊ะ ผลไม้ดอง อาหารกระป๋อง
 - หลีกเลี่ยงการใช้เกลือ หรือสิ่งปรุงแต่งรส เช่น ผงชูรส
3. งด หรือลดการดื่มแอลกอฮอล์
4. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิต
 - พักผ่อนอย่างเพียงพอ
 - หลีกเลี่ยงความเครียด วิตกกังวล
5. ออกกำลังกายแต่พอประมาณ (20 – 30 นาที)
6. รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอตามที่แพทย์สั่ง
7. ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอและไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง



คำแนะนำอาหารจำกัดโซเดียม

หมวดอาหาร	อาหารที่รับประทานได้	อาหารที่ควรงด
ข้าว/แป้ง	ข้าวซ้อมมือ เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ วุ้นเส้น ขนมจีน มักกะโรนี สปาเก็ตตี้ ขนมปังโฮลวีท ธัญพืช เผือก	ข้าวเหนียวมูลกะทิ ขนมปังปอนด์ หรือผลิตภัณฑ์จากแป้งที่ใส่เกลือ หมี่สั่ว บะหมี่สำเร็จรูป
เนื้อสัตว์	เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ไม่ติดมัน เนื้อปลาทั้งปลาน้ำจืดและปลาน้ำทะเลที่ไม่ได้ปรุงรส	เนื้อสัตว์ที่แปรรูปและหมักดองทุกชนิด อาหารกระป๋อง
ไข่	ไข่สดทุกชนิดที่ประกอบอาหารเป็นอาหารโดยไม่ต้องปรุงรส	ไข่เค็ม ไข่ดอง ไข่เยี่ยวม้า
นม	นมสด นมผง นมข้นจืด โดยเฉพาะนมขาดมันเนย ไอศกรีมไม่ใส่เกลือโซเดียม แอลลิเมต	นมเต็มโกโก้ ช็อกโกแลต ไอศกรีมใส่เกลือโซเดียม แอลลิเมต (ทำให้ไอศกรีมเนื้อละเอียด)
ผัก	ผักสดทั่วไป	ผักที่แปรรูป และผักหมักดองทุกชนิด ผักกระป๋องที่ใส่สารกันบูดที่มีโซเดียม
ผลไม้	ผลไม้สดทุกชนิด ผลไม้เชื่อมหรือต้มน้ำตาลที่ไม่ใส่เกลือ	ผลไม้แปรรูปและผลไม้หมักดองทุกชนิดที่ใส่สารกันบูดและใส่เกลือ
ไขมัน	น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว กะทิไม่ใส่เกลือ เนยจืด น้ำสลัดไม่ใส่เกลือ	น้ำมันปาล์ม กะทิใส่เกลือ เนยสด น้ำสลัดที่ใส่เกลือ
ขนม	ขนมหวานที่ไม่ใส่เกลือ ขนมเบเกอรี่ที่ไม่ใส่เกลือ ผงฟู โซดาไบคาร์บอเนต ขนมคบเคี้ยวที่ไม่ใส่เกลือ วัตถุกันเสีย มันทอดกรอบ ไม่ใส่เกลือ	ขนมหวานที่ไม่ใส่เกลือ ขนมเบเกอรี่ที่ไม่ใส่เกลือ ผงฟู โซดาไบคาร์บอเนต ขนมคบเคี้ยวที่ใส่เกลือ วัตถุกันเสีย มันทอดกรอบ ใส่เกลือ ข้าวเกรียบชนิดต่างๆ
เครื่องปรุงรส	เครื่องเทศที่ไม่มีโซเดียม เครื่องแกงไม่มีโซเดียม น้ำตาล น้ำส้มสายชู	เกลือ ขอสชนิดต่างๆ กะปิ ปลาร้า น้ำบูดู มัสตาด เครื่องแกง/เครื่องเทศที่ใส่เกลือ



อาหารแดช

อาหารแดช คือ อาหารที่มีไขมันต่ำและเส้นใยสูง เน้นผักผลไม้ อาหารพวกธัญพืช ปลา นมไขมันต่ำ ถั่ว เป็นส่วนประกอบ โดยหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน รับประทานอาหารที่มีโซเดียมน้อยกว่า 1500 มิลลิกรัม ซึ่งทางผู้เป็นความดันโลหิตสูงรับประทานอาหารตามแผนอาหารแดช จะช่วยลดความดันโลหิต

เกลือ 1/4 ช้อนชา = โซเดียม 500 มิลลิกรัม
 เกลือ 1/2 ช้อนชา = โซเดียม 1000 มิลลิกรัม
 เกลือ 2/3 ช้อนชา = โซเดียม 1500 มิลลิกรัม
 เกลือ 1 ช้อนชา = โซเดียม 2000 มิลลิกรัม



ส่วนประกอบของอาหารแดช

ชนิดอาหาร	1600 กิโลแคลอรี/วัน/ส่วน	2000 กิโลแคลอรี/วัน/ส่วน
ข้าว/ธัญพืช	6	7 - 8
ผัก	3 - 4	4 - 5
ผลไม้	4	4 - 5
นมไขมันต่ำ	2 - 3	2 - 3
เนื้อสัตว์	1 - 2	น้อยกว่า 2
ถั่ว	3 / สัปดาห์	4 - 5 / สัปดาห์
ไขมัน	2	2 - 3
น้ำตาล	0	5/สัปดาห์

เอกสารอ้างอิง <http://www.siamhealth.net>



ตัวอย่างเมนูอาหาร

วัน	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวซ้อมมือต้ม ผัดเต้าหู้ถั่วงอก ปลานึ่งจิงคีนซ่าย นมขาดมันเนย แอปเปิ้ล 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวน้ำไก่ มะระตุ๋น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล นมขาดมันเนย 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ แกงส้มผักรวมปลา กุ้งอบวุ้นเส้น มะเขือเทศ กะล่ำปัส ฝรั่ง
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> ขนมปังโฮลวีท ปลาอบ-ผัก สลัดผัก นมขาดมันเนย ส้มเขียวหวาน 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวอบธัญพืช/เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ซูปเต้าหู้อ่อน นมขาดมันเนย มะละกอสุก 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ ต้มยำปลาข่อนเห็ดฟาง ผัดผักบุ้งไฟแดง กล้วยหอมผลเล็ก
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ แกงจืดตำลึงไก่บด ผัดเปรี้ยวหวานเต้าหู้ นมขาดมันเนย สาหร่าย 	<ul style="list-style-type: none"> ขนมจีน น้ำยาป่า - ผัก ไข่ต้ม ขนมถั่วแดงเย็น นมขาดมันเนย 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ ซูปเต้าหู้อ่อนใส่ถั่วแดง น้ำพริกปลาอย่าง ผักต้ม ปลานึ่ง แตงโม
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> โจ๊กไก่บด นมขาดมันเนย ส้มเซ็ง 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ ซูปมันฝรั่ง มะเขือเทศ ไก่ ยำผักรวมกุ้งสด นมขาดมันเนย แก้วมังกร 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ แกงป่าผักรวมหมู ผัดบร็อกเคอรี่ เห็ดเข็มทอง ถั่วแดง สับปะรด
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวต้มปลา นมขาดมันเนย เงาะ 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผักรวมไก่ นมขาดมันเนย ส้มโอ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ แกงจืดผักกาดขาว แครอท ปลานึ่งมะนาว กล้วยน้ำว้า



ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

อาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง



สงวนลิขสิทธิ์ จัดทำโดย
 งานโภชนบำบัด กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู
 ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ
 โทร. 0-2591-4242 ต่อ 6990 www.snmrc.go.th