

## ข้อเสนอแนะในการปรุงรส

1. กินอาหารจืด แล้วปรุงทีหลัง
  - ไม่ควรเติมเครื่องปรุงที่มีรสเค็มหรือเติมเค็มจัด
2. ฝึกนิสัย “ ชิมก่อนปรุง ” และไม่ควรปรุงรสเค็ม ถ้าต้องการเติมแนะนำให้เติมเครื่องปรุงทีละน้อย ๆ
3. เลี่ยงอาหารที่มีรส “ เค็มจัด ” เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไข่เค็ม ไข่กรอก ลูกชิ้น ปลากระป๋อง ปลาทู ปลาเค็ม กุ้งแห้ง กุนเชียง กะปิ น้ำปลา ซอสปรุงรส ปลาร้า
4. ไม่ควรเติมผงชูรส เพราะ ผงชูรสมีผงโซเดียม
5. ถ้ากินอาหารปรุง-หรือซื้อสำเร็จ เช่น ก๋วยเตี๋ยว แกง ซุป หรืออาหารประเภทผัด ไม่ควรกินน้ำแกง

เกลือ 1 ช้อนชาไทย – น้ำปลา 5 ช้อนชาไทย  
โซเดียม 1,100 มิลลิกรัม ไม่ควรกินน้ำปลาหรือเครื่องปรุงรสอื่นๆเกินวันละ 5 ช้อนชา  
ไม่ใส่น้ำปลา แต่ใส่ผงชูรส กะปิ เต้าเจี้ยว เกลือแทนไม่ได้ ( เพราะมีปริมาณโซเดียมเท่าๆกันหมด )

### อาหารง่าย ๆ ช่วยลดความดันโลหิตสูง

<b>แตงโม</b> ช่วยในการขยายหลอดเลือด		<b>กระเจี๊ยบแดง</b> ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือด	
<b>ขึ้นฉ่าย</b> ช่วยลดความเครียด ซึ่งความเครียดส่งผลให้หลอดเลือดตีบ		<b>ใบบัวบก</b> ช่วยขยายหลอดเลือด ส่งผลให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น	
<b>กล้วย</b> ช่วยให้ปริมาณโพแทสเซียมกับโซเดียมที่ควรได้รับในแต่ละวันสมดุลกัน		<b>น้ำมันมะกอก</b> ช่วยในการไหลเวียนของเลือด	



### Food for high blood pressure

### อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

โรงพยาบาลกุดบาก

249 ม.1 ถนนเจริญราษฎร์ ต.กุดบาก

อ.กุดบาก จ.สกลนคร 47180

โทร 0-4278-4021 โทรสาร 0-4278-4021249

จัดทำโดย งานโภชนาการ

**ความดันโลหิตสูง** คือ ระดับความดันโลหิต

ตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นหากไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้จะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญได้แก่ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ไตวาย โรคหลอดเลือดสมองทำให้เกิด อัมพฤกษ์ อัมพาต

### ค่าที่วัดได้จะมี 2 ค่า คือ

**ค่าความดันสูงสุด** เป็นค่าที่เกิดขณะที่หัวใจห้องซ้ายม้ายังหดเลือดแดงใหญ่เรียกว่า

“ความดันโลหิตตัวบน”

**ค่าความดันต่ำสุด** เป็นค่าที่เกิดขณะที่หัวใจคลายตัว ให้เลือดที่ไหลแล้วกลับเข้าสู่หัวใจห้องขวา เรียกว่า

“ค่าความดันโลหิต ตัวล่าง”

ป้องกันโรคหัวใจ 7 สี ในการแยกระดับผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ประชาชน 15 ปี ขึ้นไป	DM (เบาหวาน)	HT (ความดันโลหิต)	ป้องกันโรคหัวใจ 7 สี
ปกติ	FBS <100	BP < 120/80	ขาว
เสี่ยง	เช่น FBS 100-125	เช่น BP 120-139/80-89	เขียวอ่อน
ปกติ (กินยาคุมอาหาร)	FBS ≤125 (กินยา)	BP < 120-139/80-89 (กินยา)	เขียวแก่
ป่วยระดับ 1 (Mild)	FBS 126-154 HbA1c < 7	BP 140-159/90-99	เหลือง
ป่วยระดับ 2 (Moderate)	FBS 155-182 HbA1c > 7-7.9	BP 160-179/100-109	ส้ม
ป่วยระดับ 3 (severe)	FBS ≥ 183 HbA1c ≥ 8	BP >180/110	แดง
รุนแรงมีโรคแทรกซ้อน	มีโรคแทรกซ้อน	มีโรคแทรกซ้อน	ดำ



## ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

### 1. ควบคุมอาหารและลดน้ำหนัก

โรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง การลดน้ำหนักสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือด แม้ท่านจะไม่จัดว่าอ้วน แต่การลดอาหารประเภทไขมัน ก็เป็นสิ่งที่ดี หลีกเลี่ยงหรือลด การใช้เนย, ไขมัน และน้ำมัน ในการปรุงอาหาร ให้รับประทาน อาหารประเภท อบ, นึ่ง, ต้ม, ลวก แทน รับประทานอาหารประเภท ผัก, ถั่ว, ผลไม้ นมพร่องไขมันและน้ำผลไม้

### 2. รับประทานอาหารที่ไม่เค็มจัด

การรับประทานเกลือมาก จะทำให้ความดันโลหิตสูงและไตทำงานหนัก ควรเน้นอาหารประเภท ได้แก่

- อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย (สามารถกินได้ทั้งตัว)
- นมพร่องมันเนย เช่น โยเกิร์ตไขมันต่ำ
- ผักสดทุกชนิด เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว
- ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง

น้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอยปริมาณของเกลือโซเดียมคลอไรด์ที่ควรรับประทานไม่เกิน 6 กรัมต่อวัน

### 3. พยายามลดความเครียด

พยายามเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ที่จะทำให้เครียดทั้งที่ทำงาน และที่บ้าน

### 4. ควบคุมสูบบุหรี่

บุหรี่ยังเป็นสาเหตุที่สำคัญ ของการเกิดมะเร็งในปอด, อัมพาต, โรคหัวใจขาดเลือด และความดันโลหิตสูงได้ บุหรี่ทำให้เกิดการทำลาย และส่งเสริมการหดตัวของ หลอดเลือด ทำให้เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อ การเกิดอัมพาตอีกด้วย จึงควรงดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด

### 5. งด หรือ ลดการดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์ ในปริมาณมาก เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ควรงดหรือดื่มในปริมาณน้อย เช่นในวันหนึ่งๆ ไม่ควรดื่มสุราเกิน 60 มิลลิลิตร, เบียร์ 720 มิลลิลิตร., ไวน์ 240 มิลลิลิตร

### 6. ออกกำลังกายแต่พอประมาณ

การเดินวันละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง จะช่วยท่านลดน้ำหนักได้ ช่วยทำให้ ระบบไหลเวียนของเลือด ดีขึ้นและป้องกัน โรคของหลอดเลือดได้

### 7. รับประทานยาให้สม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง

รับประทานยา ตามที่แพทย์สั่ง อย่างเคร่งครัด รับประทานยาให้สม่ำเสมอ จนกว่าแพทย์ของท่านจะบอกให้หยุด

### 8. ตรวจวัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ

