



สถาบันโภชนาการ

โดยเฉพาะหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ สมอง หรือไต ก็จะทำให้มีปัญหาทางสุขภาพต่างๆ เพิ่มขึ้นมาได้ เมื่อความดันโลหิตสูงขึ้น หลอดเลือดอาจเกิดการอุดตันหรือเกิดการเสื่อมสภาพ ถ้าหากเกิดการอุดตันกับเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองพร้อมกับความดันโลหิตที่สูงมากๆ ประกอบกับอาการเครียด อาจจะทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ ทำให้เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ หรือถ้าเกิดอุดตันที่หัวใจก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาหัวใจขาดเลือดได้ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดในการที่จะทราบว่ามีความดันโลหิตสูงมากหรือไม่ก็คือ การตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี มีการตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำทุก 6 เดือน ถ้าตรวจร่างกายแล้วพบว่าความดันโลหิตเริ่มสูงขึ้น หรือไม่แน่ใจว่าจะมีความดันโลหิตสูงหรือไม่ก็ควรจะได้รับการตรวจให้ถี่ขึ้น โดยอาจจะมีการวัดความดันโลหิต ทุก 3 เดือน ก็จะช่วยป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้

# รู้ทันโรค...

# ความดันโลหิตสูง



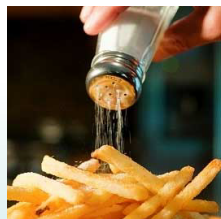
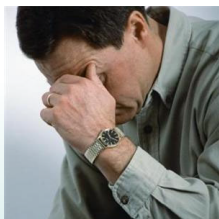
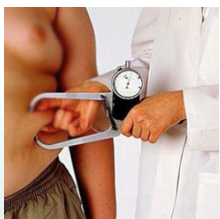
ข้อมูลโดย พศ.ดร. วันทนีย์ เกษียงสินยศ  
จัดทำโดย นางกัลยา ศรีจันทร์  
งานสื่อสารองค์การและสารสนเทศ  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

# รู้จักโรคความดันโลหิตสูง

## ความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นได้อย่างไร?

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่พบบ่อยมากในคนทุกวัย ทั้งวัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุ สำหรับสาเหตุของโรคนี้ ในปัจจุบันยังมาสามารถทราบถึงสาเหตุที่แท้จริง แต่มีปัจจัยหลายๆ อย่างเข้ามาเกี่ยวข้องแล้วทำให้เกิดโรคนี้ ได้แก่

- กรรมพันธุ์ หากในครอบครัวใดที่มีบุคคลในครอบครัวมีพันธุกรรมโรคความดันโลหิตสูง คนในครอบครัวนั้นก็จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าครอบครัวอื่นๆ ที่ไม่มีพันธุกรรมโรคความดันโลหิตสูง
- การมีน้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วน
- ความเครียด
- การกินอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ กินอาหารที่มีไขมันสูง กินอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำ
- ไม่ออกกำลังกาย
- สูบบุหรี่
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ



## จะทราบได้อย่างไรว่า...มีความดันโลหิตสูง?

การที่จะทราบว่ามีความดันโลหิตสูงหรือไม่ วิธีที่ดีที่สุดคือ การตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ ค่าของความดันโลหิตที่ปกติ ต้องมีความดันโลหิตตัวบน (ซิสโตลิก) ไม่ควรเกิน 120 มิลลิเมตรปรอท และความดันตัวล่าง (ไดแอสโตลิก) ไม่ควรเกิน 80 มิลลิเมตรปรอท ถ้าหากมีค่าของความดันโลหิตที่สูงกว่านี้ โดยเฉพาะถ้าหากมีความดันโลหิตตัวบนที่มากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และความดันตัวล่างที่มากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ก็ถือว่ามีความดันโลหิตสูง แต่หลายท่านไม่ค่อยวัดความดันโลหิตเป็นประจำ การดูจากอาการอาจไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่ามีความดันโลหิตสูงหรือไม่ หลายท่านที่มีความดันโลหิตสูงโดยเฉพาะถ้าความดันโลหิตยังไม่สูงมาก เช่น ประมาณ 140/90 มิลลิเมตรปรอท จะไม่มีอาการแสดงใดๆ เลย บางท่านอาจจะมีอาการเหมือนกับปวดศีรษะเพียงเล็กน้อย ปวดตื้อๆ บริเวณท้ายทอย รู้สึกเพลียๆ สำหรับบางท่านที่มีความดันโลหิตที่สูงมากขึ้นก็อาจจะมีอาการอ่อนเพลีย อาจมีอาการชาตามปลายมือปลายเท้ารวมไปกับอาการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย บางรายอาจมีอาการรู้สึกเหนื่อยง่าย เพลียง่าย ยกเว้นในบางรายที่ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หมายถึงว่าเดิมความดันโลหิตอาจจะปกติ แต่อยู่ๆ กลับมีความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากมีอาการปวดศีรษะแล้ว ก็อาจจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย กล่าวได้ว่า คนที่มีความดันโลหิตสูง แล้วมีอาการก็นับว่าเป็นคนที่โชคดีกว่าคนที่ไม่มีอาการ เพราะเมื่อมีอาการก็จะรู้ว่าเริ่มมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเองแล้ว จึงมักไปตรวจหาสาเหตุ หรือทำการรักษา โอกาสของการที่จะป้องกันหรือรักษาให้ดีขึ้นก็จะทำได้ สำหรับหลายท่านที่มีความดันโลหิตสูงแต่ไม่มีอาการ หรือมีอาการปวดศีรษะเพียงเล็กน้อย ก็ถือว่าอาจจะเป็นอันตรายมากกว่า เพราะมักไม่ได้รับการรักษา ในระยะยาว ความดันโลหิตจะสูงเพิ่มขึ้นและมีการทำลายของเส้นเลือดต่างๆ มากขึ้น

