

การดูแลและปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน และชะลอไตเสื่อมเรื้อรัง

1. รับประทานยาสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท และน้อยกว่า 130/80 มม.ปรอท เมื่อเกิดภาวะไตเสื่อม
2. หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม ซึ่งทำงายา โดยลดความเค็มในอาหารลงครึ่งหนึ่ง
3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา
4. หลีกเลี่ยงภาวะเครียด
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

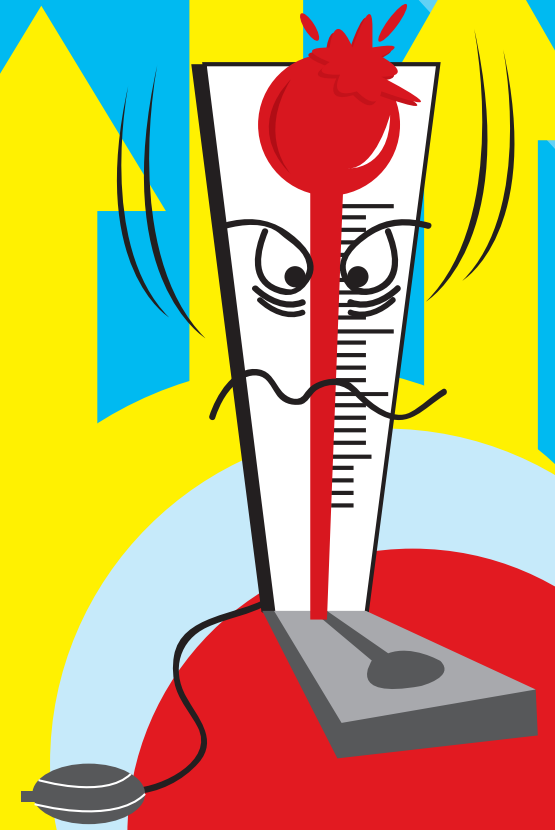
การดูแลและปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน และชะลอไตเสื่อมเรื้อรัง (ต่อ)

6. ลดน้ำหนักส่วนเกิน
7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารที่อาจมีผลเสียต่อไต เช่น ยาแก้ปวด, สมุนไพร และ ยาปฏิชีวนะบางชนิด โดยควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้
8. เรียนรู้จากแพทย์และพยาบาลถึงความผิดปกติและผลแทรกซ้อนจากโรคและยาที่ท่านได้รับ
9. มาพบแพทย์ตามนัด



สนับสนุนการพิมพ์ โดย **Janssen**

ความดันโลหิตสูง! ภัยเงียบของโรคไต



จัดทำโดย
สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย

ความดันโลหิตสูงคืออะไร

ความดันโลหิตสูง คือภาวะที่มีการเพิ่มขึ้นของแรงดันในหลอดเลือดมากกว่า 140/90 มม.ปรอท ส่วนใหญ่ร้อยละ 90 ไม่ทราบสาเหตุ และอีกร้อยละ 10 เกิดจากโรคไต โรคของต่อมไร้ท่อ ยาบางชนิด และกรรมพันธุ์ เป็นพิษ เป็นต้น

ผลกระทบของความดันโลหิตสูงต่อไต

เมื่อมีความดันโลหิตสูงเป็นเวลานานจะทำให้หลอดเลือดในไตตีบ เนื่องจากผนังหลอดเลือดหนาและแข็งขึ้น ส่งผลให้ไตขาดเลือด และเกิดภาวะไตเสื่อมเรื้อรังตามมา

รู้ได้อย่างไรว่าเกิดโรคไตจากความดันโลหิตสูง

ในระยะแรกผู้ป่วยมักไม่มีอาการ จะทราบก็ต่อเมื่อตรวจพบระดับของเสียในเลือด ได้แก่ ระดับนิยูเริน (BUN) และครีอะตินิน (creatinine) เพิ่มขึ้น หรือตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะมากขึ้น

เมื่อไตเสื่อมมากขึ้น ผู้ป่วยอาจมีอาการบวม ปวดศีรษะ ชีต เหนื่อยเพลีย และเบื่ออาหาร

ข้อแนะนำในการวัดความดันโลหิต

- ควรงดสูบบุหรี่ งดดื่มชาหรือกาแฟ และงดยาที่มีผลเพิ่มความดันโลหิต เช่น ยาลดอาการคัดจมูก ก่อนวัดความดันโลหิตอย่างน้อย 30 นาที
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายก่อนวัดความดันโลหิตอย่างน้อย 30 นาที
- ควรนั่งพักเพื่อให้ผ่อนคลาย ก่อนวัดความดันโลหิต อย่างน้อย 5 นาที
- หลีกเลี่ยงการขยับตัวและพูดคุย ขณะวัดความดันโลหิต



ผลกระทบของความดันโลหิตสูงต่ออวัยวะอื่น

- ทำให้หัวใจวายและหลอดเลือดหัวใจตีบ ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย
- โรคหลอดเลือดสมองตีบ หรือแตก ทำให้เป็นอัมพาต
- หลอดเลือดในตาตีบหรือแตก ทำให้ตาบอด

