

ความดันโลหิตสูง



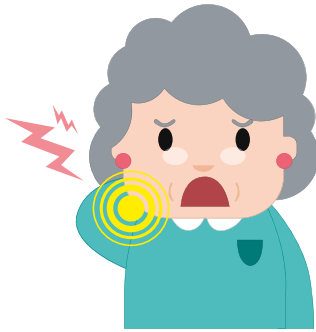
โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคความดัน

เป็นโรคเรื้อรังที่พบมากในผู้สูงอายุ เป็นโรคอันตรายที่จะแสดงอาการเมื่อมีค่าความดันโลหิตสูงในระดับปานกลางถึงระดับสูงไปแล้ว ซึ่งจะมาพร้อมภาวะแทรกซ้อนของโรค เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อัมพาต ในบางรายอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต



เกิดอาการแบบนี้ไม่ดีแน่

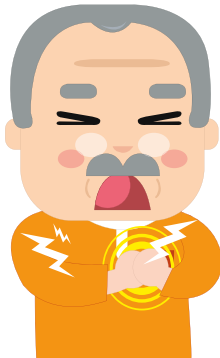
1



ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย และเวียนศีรษะหลังตื่นนอน

2

เจ็บหน้าอก เหมือนโดนปิ๊บรัด



3



หายใจไม่ออกเป็นพักๆ ราว 5-10 นาที

4



คลื่นไส้ อาเจียน ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย มือและใจสั่น เลือดกำเดาไหล

5



มีภาวะกังวล กระสับกระส่าย ซึ่พจรเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก อาจนำไปสู่ภาวะหมดสติหรือเสียชีวิตได้

ค่าความดันเท่าไร เมื่อโรคมาเยือน

- น้อยกว่า 140/90 (ปกติ)
- 140-159/90-99 (ระยะแรก)
- 160-179/100-95 (ระยะปานกลาง)
- 180/110 (ระยะรุนแรง)

หลากหลายวิธี พิชิตความดัน

1

ลดอาหารเค็ม

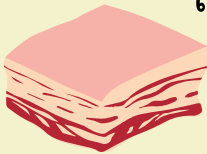
อาหารแปรรูป
ตากแห้ง
หมักดอง



2

ลดอาหารไขมันสูง

เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน
ขนมอบเบเกอรี่



3

ลดอาหารที่มี

คอเลสเตอรอลสูง

เช่น แกงกะทิ อาหารผัดทอด



เพิ่มการ
กินผัก
ลวกต้ม



และผลไม้หวานน้อย

4

5



คุมน้ำหนัก

กินอาหารแต่พออิ่ม

6

พักผ่อน
ให้เพียงพอ



7



งดบุหรี่และแอลกอฮอล์

8



ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ
วันละ 3 ครั้งๆ ละ 10 นาที

9



ทำงานอดิเรกที่ชอบ

เพื่อผ่อนคลายความเครียด
และความกังวล

10



กินยาตามคำแนะนำ
ของแพทย์

และพบแพทย์ตามนัดอย่างต่อเนื่อง

เกลือ

ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ง่าย

ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

ไม่ควรรับประทานเกลือเกินวันละ 2,000 มก. หรือ



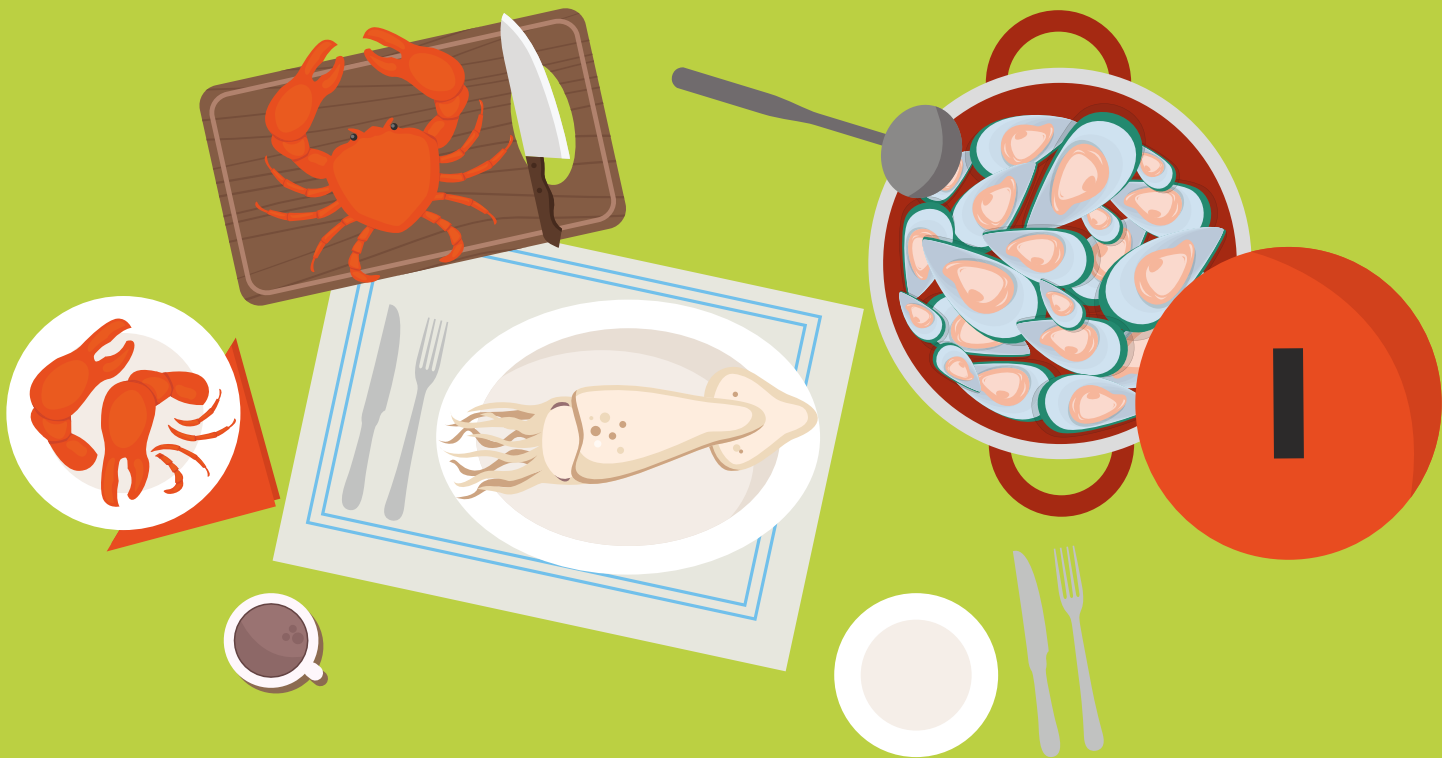
= เกลือ 1 ช้อนชา

= น้ำปลาประมาณ 4 ช้อนชา

= ซีอิ๊ว 5 ช้อนชา

อาหารทะเล

ผู้สูงอายุทานได้ถ้ารู้วิธี



แม้ผู้สูงอายุต้องควบคุมอาหาร
แต่ยังสามารถกินอาหารทะเลได้บางครั้ง เช่น กุ้ง หอย ปลาหมึก
แนะนำให้ปรุงด้วยการนึ่ง ต้ม หรือลวกแทนการทอด
เลี่ยงการปรุงและน้ำจิ้มรสจัด โดยเฉพาะรสเค็ม



วิดีโอไขมันทรานส์ ไขมันตัวร้าย
จากรายการทราบแล้วเปลี่ยน โดย สสส.



วิดีโอเมื่อร่างกายเค็มเกิน
จากรายการทราบแล้วเปลี่ยน โดย สสส.