การปฏิบัติตัวป้องกันโรคความดันโลหิต

1. งดการสูบบุหรี่ หรือหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เชื่อว่าสารที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดคือ นิโคติน และคาร์บอนมอนนอกไซด์ โดยมีนิโคตินกระตุ้นการหลั่งแค็ททิโคลามีน ซึ่งสารตัวนี้มีผลทำให้การเต้นของหัวใจ หลอดเลือดหดตัวมีขนาดเล็กลงความดันโลหิตสูงขึ้นและเกล็ดเลือดจับตัวเพิ่มขึ้น ส่วนคาร์บอนมอนนอกไซด์ มีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับออกซิเจนน้อยลง

2. การลดน้ำหนัก โรคอ้วนทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ นอกจากนี้โรคอ้วนยังทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้ การลดน้ำหนักต้องลดอาหารโคเลสเตอรอลสูงและอาหารที่มีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวด้วย

3. การลดอาหารเค็ม ปริมาณการบริโภคเกลือพอสมควรช่วยลดความดันโลหิต ไม่ให้เพิ่มรสเค็ม พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณเกลือสูง เช่น กะปิ น้ำปลา ของดอง เค็ม ตากแห้ง และระวังยาที่มีโซเดียมสูง เช่น ยาลดกรด เมื่อโซเดียมสะสมอยู่ในร่างกาย บางส่วนจะแทรกเข้าไปในกล้ามเนื้อของผนังหลอดเลือดแดงฝอย ทำให้ความตึงตัวของผนังหลอดเลือดแดงฝอยเพิ่มขึ้นจนทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น



4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผู้ที่ดื่มเหล้าจัดในประมาณ 60 – 90 ซีซีต่อวันพบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากขึ้น

5. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายประเภท วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และเต้นแอโรบิค ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอยู่กับที่หรือไม่เคลื่อนที่ เช่น ยกน้ำหนัก ฉุดดึง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงขั้นอ่อน และขั้นปานกลางระยะแรกให้เดิน วันละ 10 นาที แล้วค่อยๆเพิ่มจนได้วันละ 30 นาที จังหวะเดินให้เร่งเร็ว แต่อย่าให้หอบหรือเหงื่อออกมากเกินไป

6. รับประทานอาหารที่มีโปตัสเซียม อาหารที่มีโปตัสเซียมสูงสามารถลดความดันโลหิตลงได้ แนะนำให้กินผักใบเขียว กล้วย ส้ม

7. หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง หากวัดแล้วความดันสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท ให้นั่งพักก่อน 10-15 นาที แล้ววัดซ้ำ ถ้าวัดแล้วสูงทุกครั้งควรปรึกษาแพทย์



ความดันโลหิตสูง



คลินิกตรวจสุขภาพ

โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี

โทร. 036-422515 ต่อ 381

ความดันโลหิต จะเป็นแรงผลักดันให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆของร่างกาย ดังนั้นทุกคนควรจะเรียนรู้เกี่ยวกับความดันโลหิต เพราะความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดหลอดแข็งและตีบ เมื่อหัวใจบีบตัวหัวใจจะบีบเลือดไปยังหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดความดันโลหิต ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจ และแรงต้านทานของหลอดเลือด หัวใจคนเราเต้น 60-80 ครั้ง/นาที ความดันก็จะเพิ่มขณะที่หัวใจบีบตัว และลดลงขณะที่หัวใจคลายตัว ความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลาขึ้นกับท่า ความเครียด การออกกำลังกาย การนอนหลับ ค่าปรกติของคนเราไม่ควรเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท หากสูงกว่านี้แสดงว่าคุณอาจจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง



<u>อาการของความดันโลหิตสูง</u>

ความดันโลหิตสูงมักไม่ค่อยจำเพาะกับอาการใดๆ ส่วนใหญ่มักตรวจพบจากการตรวจคัดกรองหรือพบโดยบังเอิญจากการมาพบแพทย์ด้วยภาวะอื่นๆ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจะมีอาการปวดศีรษะ โดยเฉพาะบริเวณท้ายทอยในช่วงเช้า เวียนศีรษะ รู้สึกหมุน มีเสียงหึ่งๆ ในหู หน้ามืดหรือเป็นลม



<u>สาเหตุการเกิดความดันโลหิตสูง</u>

อายุ

ส่วนมากความดันโลหิตจะสูงขึ้นตามอายุ ปัจจุบันถือว่า อายุเท่าใดก็ตาม ถ้ามีความดันโลหิต 140/90 มิลลิเมตรของปรอทหรือมากกว่า ถือว่าเป็นภาวะความดันโลหิตสูง

จิตใจและอารมณ์

ทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนอย่างรวดเร็วและอยู่ได้นานได้ เช่น คนที่เพิ่งทะเลาะกับคนอื่นด้วยความโกรธ ความดันโลหิตขึ้นไปสูงกว่าเดิม 30 มิลลิเมตรปรอท รวมทั้งความเจ็บปวดก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตขึ้นเร็ว ด้วยรวมถึงการพักผ่อนไม่เพียงพอ

กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม

มีส่วนช่วยทำให้เป็นความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ไม่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคนี้ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียดก็ทำให้มีแนวโน้มเป็นโรคนี้สูงมากขึ้น

ปริมาณเกลือและไขมันที่รับประทาน

กล่าวคือผู้ที่รับประทานเกลือและไขมันมากจะพบว่ามีความดันสูงกว่าผู้ที่รับประทานเกลือและไขมันน้อยกว่า

