



การจัดการกับภาวะความดันโลหิตสูง

life  beats

lyondellbasell

## การจัดการกับภาวะความดันโลหิตสูง

- มีหลักฐานมากขึ้นทุกขณะว่า **สุขภาพที่ดีของหัวใจ** และการไหลเวียนโลหิตจะช่วย **ให้คุณเติบโตอย่างสมวัยได้ดียิ่งขึ้น**

*เราแก่มากเท่าไร หลอดเลือดแดงของเราก็แก่มากเท่านั้น ...*

นพ. โทมัส ไชเคนแฮม (ค.ศ.1624 - ค.ศ. 1689)

- มีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อความดันโลหิตซึ่ง **คุณสามารถควบคุมได้** การนำเสนอครั้งนี้จะช่วยให้คุณ **ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับสุขภาพระบบการไหลเวียนโลหิต** ของคุณ



# ความดันโลหิตคืออะไร

ความดันโลหิต คือ การวัดแรงดันของผนังหลอดเลือดแดงเมื่อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย

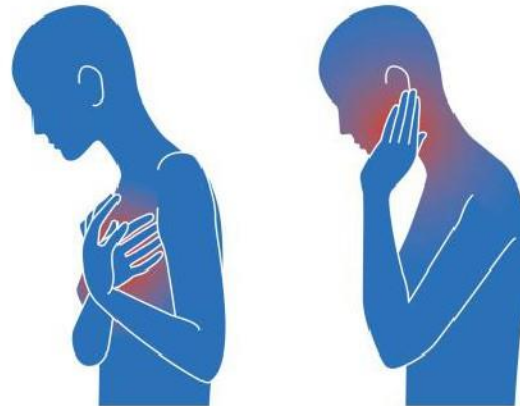
- ปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ซึ่งอาจส่งผล ได้แก่
  - ประวัติสุขภาพของคนในครอบครัว, อายุ, เพศ, เชื้อชาติ
- **ปัจจัยอื่นที่อาจส่งผลต่อความดันโลหิต ได้แก่**
  - น้ำหนักตัว, การสูบบุหรี่, ระดับการออกกำลังกาย, ความเครียด
- การวัดความดันโลหิตจะวัดตัวเลขสองตัว คือ
  - ความดันช่วงหัวใจบีบตัว (ตัวเลขความดันตัวบน)
    - เป็นการวัดความดันขณะหัวใจบีบตัว
  - ความดันช่วงหัวใจคลายตัว (ตัวเลขความดันตัวล่าง)
    - เป็นการวัดความดันขณะหัวใจคลายตัว

**เป้าหมาย: ต่ำกว่า 120/80 mm HG**



# ความดันโลหิตสูงคืออะไร ส่งผลอย่างไร

- ความดันโลหิตสูง คือ เมื่อมีแรงดันของเลือดต่อผนังหลอดเลือดสูงเกินไป
- ความดันโลหิตสูงจะเกิดขึ้นเมื่อหลอดเลือดแคบลงหรือแข็งตัว ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดแรงขึ้นเพื่อให้เลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ทั่วถึง
- เมื่อความดันโลหิตยังสูงอยู่ จะทำให้หัวใจและหลอดเลือดตึงตัวโดยไม่จำเป็น ซึ่งอาจทำให้เกิด
  - โรคหลอดเลือดสมอง
  - หลอดเลือดได้รับความเสียหาย
  - หัวใจวาย
  - โรคหัวใจ
  - โรคไต
  - ดวงตาได้รับความเสียหาย





# การประเมินและเฝ้าสังเกตระดับความดันโลหิต

โดยทั่วไป ภาวะความดันโลหิตสูงจะ **ไม่แสดงอาการ** จนบางครั้งถูกขนานนามว่าเป็น “ฆาตกรเงียบ”

• ในการประเมินความดันโลหิตของคุณ แพทย์อาจจำเป็นต้องให้คุณทำการทดสอบเหล่านี้หรือถามคำถามเกี่ยวกับ

- ประวัติสุขภาพของคุณหรือคนในครอบครัว
- ภาวะอื่นๆ ที่เกิดร่วมด้วย เช่น เบาหวาน
- การตรวจร่างกาย
- การตรวจเลือด
- การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ EKG (Electrocardiogram)
- อัลตราซาวด์หัวใจ

• **ขณะเฝ้าสังเกตความดันโลหิต คุณควรปฏิบัติดังนี้**

- ตรวจสอบความแม่นยำของเครื่องวัด
- อย่าวัดความดันโลหิตหลังจากตื่นนอนทันที
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร คาเฟอีน ยาสูบ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลา 30 นาทีก่อนวัด
- นั่งเงียบๆ ก่อนวัดความดันโลหิต
- ต้องวางแขนในตำแหน่งที่เหมาะสมขณะวัดความดันโลหิต
- อย่าพูดคุยขณะวัดความดันโลหิต

ระยะ	ความดันช่วงหัวใจบีบตัว	ความดันช่วงหัวใจคลายตัว
ปกติ	<120 mmH	< 80 mmHG
ก่อนความดันโลหิตสูง	120 - 139 mmH	80 - 89 mmHG
ระยะที่ 1	140 - 159 mmH	90 - 99 mmHG
ระยะที่ 2	≥ 160 mmHG	≥ 100 mmHG



# จะรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่ดีได้อย่างไร

**เพื่อลดหรือรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่ดี ต้องปฏิบัติตนดังนี้**

- รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการที่ให้พลังงานต่ำและโซเดียมน้อย
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ไม่เครียด
- เลิกสูบบุหรี่และจำกัดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ทานยาตามที่แพทย์สั่ง



**คุณสามารถควบคุมได้!**

# โภชนาการและการจัดการกับน้ำหนักตัว

- การรับประทานอาหารในสัดส่วนที่พอเหมาะและมีโซเดียมน้อยจะช่วยให้คุณควบคุมความดันโลหิตได้และช่วยให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ
  - การลดน้ำหนักลงเพียง 10 ปอนด์ (ประมาณ 4.5 กก.) ก็ช่วยให้ความดันโลหิตของคุณลดลงได้!
  - การลดน้ำหนักจะส่งผลมากที่สุดต่อผู้ที่มีน้ำหนักเกินและมีภาวะความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว
  - ผลลัพธ์อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่ความดันโลหิตอาจลดลงได้ถึง 1 mmHG ต่อน้ำหนักตัวที่ลดได้แต่ละปอนด์!
- คุณอาจเลือกรับประทานอาหารที่กำหนดไว้สำหรับการควบคุมความดันโลหิต เช่น **DASH diet** (แนวทางการรับประทานอาหารเพื่อยับยั้งภาวะความดันโลหิตสูง)
- ข้อดีของอาหารที่มีโซเดียมน้อย ได้แก่
  - ความดันโลหิตต่ำลง, ความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจลดลง
- เพื่อลดปริมาณโซเดียม ให้รับประทานอาหารสดแทนอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปถ้าเป็นไปได้ และควรอ่าน **ฉลากโภชนาการ** เพื่อเลือกสิ่งที่ดีกว่า



# การออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด

การออกกำลังกายทำให้หัวใจแข็งแรง หัวใจที่แข็งแรงจะสามารถสูบฉีดโลหิตได้มากกว่าโดยใช้แรงน้อยกว่า หากหัวใจของคุณใช้แรงในการสูบฉีดโลหิตน้อย แรงดันในหลอดเลือดของคุณก็จะลดลง ทำให้ความดันโลหิตของคุณต่ำลง

- การออกกำลังกายจะช่วย
  - ลดคอเลสเตอรอล
  - ช่วยให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
  - ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน
- การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุด!
  - การเดินเป็นเวลา 30 -45 นาทีเป็นประจำทุกวันช่วยลดความดันโลหิตได้เมื่อผ่านไประยะหนึ่ง
- ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง

การจัดการกับระดับความเครียดของคุณช่วยลดความดันโลหิตของคุณอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ใน LifeBeats ประจำเดือนธันวาคม 2014 หัวข้อ [การรับมือกับความเครียด](#) มีคำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด อย่งไรก็ดี คุณอาจนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ได้

- ออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย
- เคลื่อนไหวโดยออกแรง
- นอนหลับให้เพียงพอ
- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
- แบ่งงานที่รับผิดชอบให้แก่ผู้อื่น
- ขอกำลังใจจากคนในครอบครัว
- ปรึกษาแพทย์เมื่อจำเป็น





## การจัดการด้านการดำเนินชีวิต

---

### การสูบบุหรี่

- การสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดได้รับความเสียหายซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นความดันโลหิตสูง

### แอลกอฮอล์

- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น จึงควรจำกัดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้อยู่ในระดับ “ปานกลาง”
  - แล้วยกระดับ “ปานกลาง” คือเท่าไร
    - วันละ 2 แก้วสำหรับผู้ชาย
    - วันละ 1 แก้วสำหรับผู้หญิง
    - 1 แก้ว = ไวน์ 5 ออนซ์, เบียร์ 12 ออนซ์, เหล้ากลั่น 1.5 ออนซ์
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าปริมาณดังกล่าวอาจทำให้ความดันโลหิตสูงและกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมได้

หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับหัวข้อนี้ คุณสามารถหาอ่านได้จาก LifeBeats ของเดือนหน้าในหัวข้อ [การเอาชนะอาการเสพติด](#)

## คำสั่งของแพทย์!

- หากตัวเลขความดันโลหิตของคุณชี้ว่าคุณไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตของคุณได้ *ควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ* หากคุณสามารถจัดการกับความดันโลหิตของคุณในระหว่างการใช้ชีวิตประจำวันได้ย่อมเป็นเรื่องที่ดีมาก แต่หากไม่สามารถทำได้ แพทย์ของคุณอาจสั่งจ่ายยาให้แก่คุณเพื่อลดความดันโลหิต
- หากจำเป็นต้องใช้ยา ก็มียาให้เลือกหลายขนาน ซึ่งแพทย์จะปรับชนิดและขนาดของยาให้เหมาะสมกับคุณมากที่สุด
- คุณควรทานยาตามแพทย์สั่งทุกครั้ง!  
ห้ามหยุดยาเอง  
โดยไม่ปรึกษาแพทย์ก่อน



## เหตุใดจึงควรจัดการกับความดันโลหิตของคุณ

### ข้อดีของการลดความดันโลหิตให้ต่ำลง

- ภาวะความดันโลหิตสูงอาจลดโอกาสในการเจริญวัยที่ดี รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคไต โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง
- ระดับความดันโลหิตที่เป็นปกติจะช่วย
  - ลดความเสี่ยงของอาการหัวใจวายลง 20-25%
  - ลดความเสี่ยงของภาวะหัวใจล้มเหลวลง 50%
  - ลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองลง 35-40%
- หากรักษาภาวะความดันโลหิตสูงได้สำเร็จในวัยกลางคน จะสามารถลดความเสี่ยงต่อสภาวะความสามารถของสมองลดลงในช่วงบั้นปลายชีวิตได้อีกด้วย

### สิ่งใดหรือใครที่จะทำให้คุณหันมาควบคุมความดันโลหิต



## แหล่งข้อมูลสำหรับการจัดการกับโรคเรื้อรังอื่นๆ

---

ภาวะความดันโลหิตสูงไม่ใช่โรคที่สามารถรักษาให้หายขาดหรือสามารถละเลยได้ แต่เป็นความเจ็บป่วยที่คุณจำเป็นต้องจัดการไปตลอดชีวิต คุณสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้จากลิงก์ต่อไปนี้

- [WebMD](#)
- [American Heart Association](#)
- [Mayo Clinic](#)

ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเดียวที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวของคุณ คุณสามารถเข้าไปอ่านข้อมูลตามลิงก์ต่อไปนี้เพื่อจัดการ/ ป้องกันโรคเรื้อรังอื่นๆ ได้ดังนี้

- [Heart Disease \(EN, ES, ZH\)](#)
- [Diabetes \(EN\)](#)
- [Cancer \(EN\)](#)

รวมทั้งสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บ LifeBeats ในหน้า [Focus Area](#)



# เจริญวัยด้วยสุขภาพที่ดี

## สุขภาพที่ดีอยู่ในมือของคุณ!

### เริ่มตั้งแต่วันนี้



life  beats