



วันความดันโลหิตสูงโลก

17 พฤษภาคม 2566

“ควบคุมความดันโลหิต ยืดชีวิตให้ยืนยาว”

Measure Your Blood Pressure Accurately,
Control It, Live Longer;



คนไทย **14 ล้านคน**
เป็นโรคความดันโลหิตสูง
ในจำนวนนี้ **7 ล้านคน**
ไม่ยอมมารักษา

เลข **ตัวบน**
ไม่เกิน
140 มม.ปรอท

เลข **ตัวล่าง**
ไม่เกิน
90 มม.ปรอท

ถ้าพบความดันโลหิตสูง
มากกว่า **180/110**
ควรรีบพบแพทย์
เพื่อเข้ารับการรักษา



โรคความดันโลหิตสูงส่วนมากไม่แสดงอาการ

หากความดันสูงมากๆ อาจจะมีอาการเหล่านี้



เวียนศีรษะ
ปวดศีรษะ



หน้ามืด



เป็นลม
หมดสติ



ใจสั่น



ตาพร่ามัว

วิธีป้องกันโรคความดันโลหิตสูง



งดรับประทานอาหาร
ที่มีรสชาติเค็ม



งดสูบบุหรี่
และดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



มีกิจกรรมทางกาย
และออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ



ลดความอ้วน
ควบคุมน้ำหนัก



วัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



วิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง



ก่อนวัดความดัน 30 นาที
ไม่ดื่มชา กาแฟ ไม่สูบบุหรี่



ห้องเงียบสงบ
ไม่มีเสียงดังรบกวน
งดพูดคุยขณะวัด



นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนัก
และนั่งหลังตรง



ไม่เกร็งแขนและไม่กำมือ
ขณะวัดความดันโลหิต



วางเท้าราบกับพื้น
ไม่ไขว่ห้าง



วางแขนบนพื้นเรียบและ
ให้ปลอกแขน (arm cuff)
อยู่ระดับหัวใจ

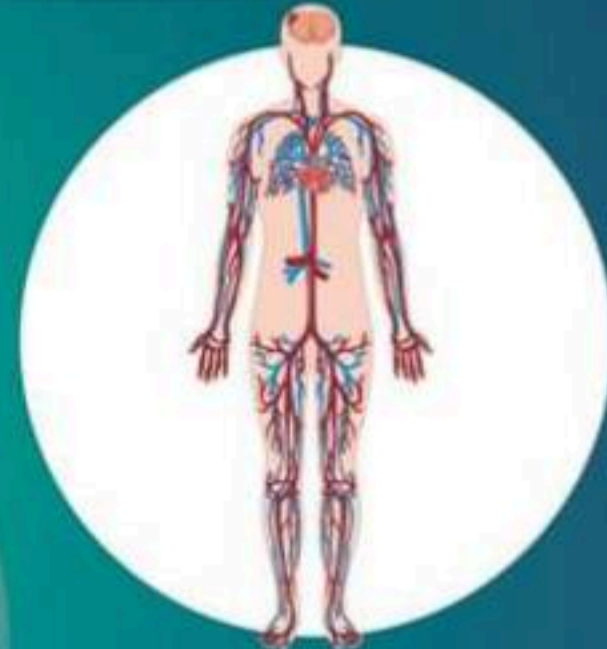


โรคความดันโลหิตสูง ทำไมต้องรักษา?



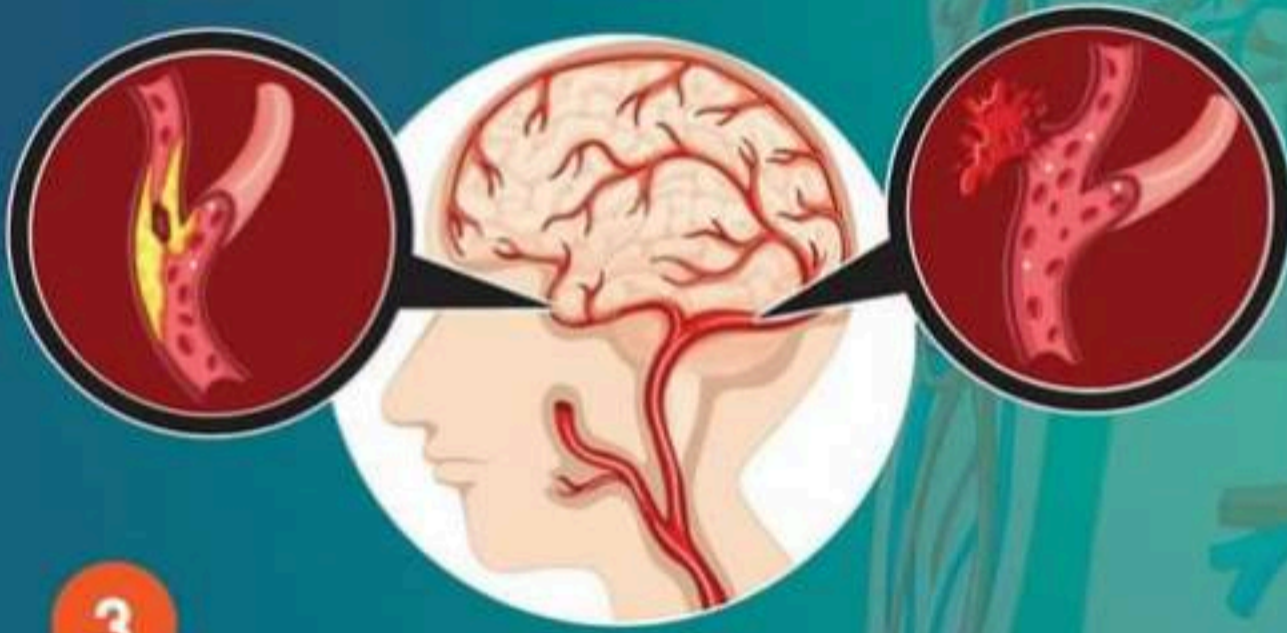
1

หลอดเลือดเหมือนท่อสายยาง
ที่ส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย



2

มีการแตกแขนงเป็นเส้นเล็กๆ มากมาย
ถ้าเราเปิดน้ำแรงมากๆ เกินกว่าที่สายยางกับข้อต่อ
จะรับไหวตลอดเวลาจะเกิดอะไรขึ้น



3

เส้นเลือดในสมองแตกหรือ ตีบ
อาจทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต



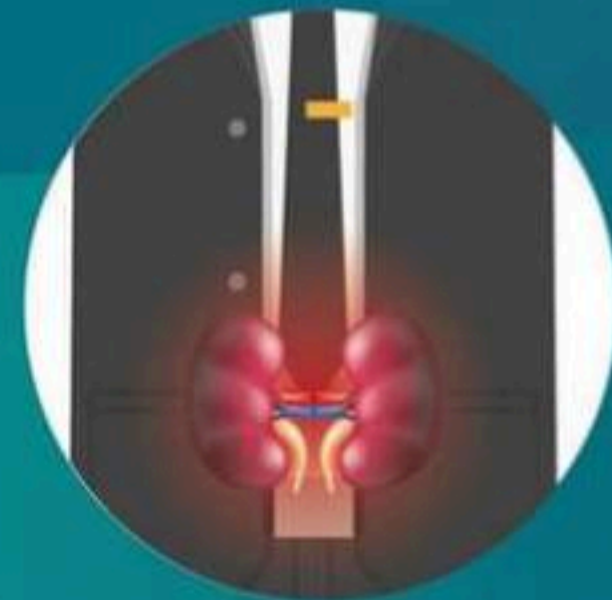
4

หากเส้นเลือดตีบที่หัวใจ
ทำให้หัวใจขาดเลือด



5

หากเป็นความดันโลหิตสูง
เป็นระยะเวลานานทำให้หัวใจโตขึ้น
การบีบตัวไม่ดีเกิดเป็นหัวใจวาย



6

ความดันโลหิตสูงต่อเนื่อง
จะทำให้ไตวายเรื้อรัง

โดยเฉพาะคนที่ตรวจพบ

ความดันโลหิตสูงเกิน 180/110

ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีเพราะอันตรายมาก

