

# ค่าความดันสำคัญอย่างไร?

**โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ**

ค่าความดันปกติ **120/80**

หากมีค่าความดันโลหิต **140/90** มม.ปรอท

สามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจได้

หากคุณตรวจวัดระดับความดันโลหิตเป็นประจำ สามารถช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจได้

**เรื่องหัวใจเรา**

**ความดันโลหิตสูงภัยเงียบที่เสี่ยงเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ**

ค่าความดันปกติ **120/80**

หากมีค่าความดันโลหิต **140/90** มม.ปรอท

การป้องกันที่สำคัญคือปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต

หากคุณตรวจวัดระดับความดันโลหิตเป็นประจำ สามารถช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจได้

โรงพยาบาลสุโขทัย  
SUKHOTHAI HOSPITAL

“โรคความดันโลหิตสูง” ทำให้เกิดความเสียหาย และการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดแดง ซึ่งนำไปสู่สภาวะ การแข็งตัวของหลอดเลือด การอุดตันของหลอดเลือด และยังเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น โรค หลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์-อัมพาต หรือแม้แต่โรคไตวายเรื้อรัง ทั้งที่ปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ในระยะแรกโรคความดันโลหิตสูงจะไม่แสดงอาการ จะแสดงอาการเมื่อเป็นมากแล้ว และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาจไม่เพียงพอ “คุณจะไม่ทราบเลยว่าค่าความดันโลหิตในร่างกายคุณเริ่มสูงขึ้น หากไม่ตรวจสุขภาพ หรือหมั่นตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ”

แล้วค่าความดันโลหิตแบบไหน...ที่เรียกว่า “ความดันโลหิตสูง” ?

ค่าความดันโลหิตของผู้ใหญ่ โดยปกติจะอยู่ที่ 120/80 มิลลิเมตรปรอท ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดไว้ว่า หากมีความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง

ค่าความดันสำคัญอย่างไร?

หัวใจมีหน้าที่สูบฉีดเลือด ออกซิเจน และสารอาหารผ่านหลอดเลือดแดง เพื่อไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย โดยความ

ดันโลหิต คือ แรงดันของเลือดที่ดันต้านกับผนังเส้นเลือดแดง ค่าความดันโลหิตปกติของผู้ใหญ่ โดยปกติ จะอยู่ที่ 120/80 มิลลิเมตรปรอท ทางองค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ว่า หากมีความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งความดันโลหิตที่สูงจะส่งผลต่อหลอดเลือดในร่างกาย และทำให้หลอดเลือดเกิดการเสียหาย เป็นสาเหตุให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับเส้นเลือดได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง อีกทั้งอาการของโรคความดันโลหิตสูง ในระยะแรกมักไม่แสดงอาการหากปล่อยไว้โดยไม่รู้ว่าตนเองมีอาการดังกล่าว อาจส่งผลเสียต่อร่างกายและเกิดภาวะฉุกเฉิน อาจก่อให้เกิดโรคหัวใจขั้นรุนแรง อัมพฤกษ์ อัมพาตได้

สาเหตุความดันโลหิตเกิดจากอะไร?

ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน แต่มีหลายปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ได้แก่

1. อายุที่เพิ่มขึ้น 2. ประวัติครอบครัวมีความดันโลหิตสูง (โดยเฉพาะญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ หรือพี่น้อง) 3. ทานอาหารรสเค็มจัด (เนื่องจากปริมาณเกลือที่สูง ส่งผลให้ความดันสูงได้) 4. ขาดการออกกำลังกาย 5. น้ำหนักเกิน (ตรวจวัดได้จากค่า BMI ไม่ควรเกิน 25) 6. ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ 7. สูบบุหรี่ 8. การอดนอนสะสม

ทราบได้อย่างไรว่ามีความดันโลหิตสูง ?

วัดความดันโลหิตโดยใช้เครื่องวัดความดัน ทั้งแบบอัตโนมัติและแบบปรอท ซึ่งสามารถตรวจวัดด้วยตนเอง ที่บ้าน หรือจะมาตรวจวัดที่โรงพยาบาลก็ได้ ซึ่งการมาตรวจวัดที่โรงพยาบาลก็มีข้อดีตรงที่มีบุคลากรให้คำปรึกษาได้ ทั้งเรื่องการวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง และการปฏิบัติตัวเมื่อวัดความดันโลหิตแล้วพบว่าผลผิดปกติ

การรักษา

เริ่มแรกคือการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ทำให้เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง เช่น งดเค็ม ออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น แต่หากควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้หรือระดับความดันโลหิตสูงมาก การรับประทานยา คือ อีก 1 วิธีการในการรักษาที่ได้ผล ซึ่งในบางครั้งความดันโลหิตที่สูงมากจนอันตราย อาจได้รับคำแนะนำให้เริ่มทานยาลด ความดันโลหิตควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปพร้อมกัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อาจต้องใช้เวลา เป็นเดือนกว่าจะได้ผล แต่การกินยาจะมีผลในการลดความดันโลหิตได้ตั้งแต่เม็ดแรกที่ทาน

การป้องกัน

โรคความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันได้ หรือลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้ โดยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ ลดความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ ลดการดื่มคาเฟอีน ลดการดื่มแอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่

ปรึกษาปัญหาสุขภาพ: ศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลสุขุมวิท โทร . 02-391-0011 ต่อ 665, 666