

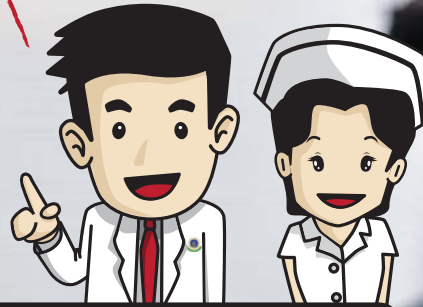


## การปฏิบัติตัวสำหรับผู้เป็นความดันโลหิตสูง

1. รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ  
ไม่ควรเปลี่ยน ปรับขนาด หรือหยุดยาเอง
2. งดอาหารเค็มจัด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือสูง  
เช่น ของดอง ของเค็ม กะปิ น้ำปลา เต้าเจี้ยว ฯลฯ
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับกำลังและ  
สภาพของร่างกาย เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ  
ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายประเภท การยก  
แบกของหนัก หรือประเภทแข่งขัน
4. ลดน้ำหนักหากมีน้ำหนักเกินปกติ โดยการควบคุม  
อาหาร กะทิ ของทอด ของหวาน งดอาหารไขมัน  
สัตว์ ลดอาหารแป้ง เช่น ข้าว ผีอก มัน ฯลฯ
5. พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด
6. งด การสูบบุหรี่ และดื่มสุรา เปียร์
7. ไปพบแพทย์ตามนัด ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น  
ปวดศีรษะมาก ตามัว ชาตามร่างกายควรรีบไป  
พบแพทย์

โรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่รักษาไม่หายขาด  
แต่ต้องรักษาและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง เพื่อควบคุม  
ความดันโลหิตจะช่วยป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อน  
ที่เป็นอันตราย สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข

ความดันโลหิตสูง



### เรียบเรียงโดย

นางสาวศิวัชร บุญมาศ

### ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พีระ บุรณะกิจเจริญ

สาขาวิชาความดันโลหิตสูง

ภาควิชาอายุรศาสตร์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวน 1000 ฉบับ

ปี พ.ศ. 2554

รหัสหน่วยงาน 8699

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



ความดันโลหิตสูง



งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก  
โรงพยาบาลศิริราช



ความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะเป็นเรื้อรัง มักไม่ค่อยมีอาการ ทำให้มีผู้ป่วยจำนวนมากไม่ตระหนักถึงการปฏิบัติตัวและรักษาไม่ต่อเนื่องอันตรายที่เกิดจากความดันโลหิตสูงมีได้มากและรุนแรงเปรียบเหมือนฆาตกรเงียบที่จะบั่นทอนสุขภาพและอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

ความหมาย

แรงดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากหัวใจบีบตัวส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายความดันโลหิต มี 2 ค่า



● ความดันตัวบน

คือ ความดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว

● ความดันตัวล่าง

คือ ความดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว



ความดันโลหิตปกติ จะมีระดับแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นกับอายุ เพศ น้ำหนัก และภาวะอารมณ์ โดยองค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ดังนี้

- ความดันโลหิตที่ต่ำกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าความดันโลหิตปกติ
- ความดันโลหิตเท่ากับหรือสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าความดันโลหิตสูง

สาเหตุ

1. ส่วนใหญ่ของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงประมาณร้อยละ 90-95 มักไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด อาจมีสาเหตุของกรรมพันธุ์ร่วมกับปัจจัยอื่นๆ จากสภาพแวดล้อม เช่น รับประทานเกลือมาก ความอ้วน และความเครียด เป็นต้น

ผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูงที่ไม่ทราบสาเหตุจะไม่หายขาด จำเป็นต้องได้รับการรักษาตลอดไปเพื่อลดโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง

2. ส่วนผู้ป่วยร้อยละ 5-10 จะพบสาเหตุ เช่น โรคความดันโลหิตสูงในหญิงมีครรภ์ โรคต่อมหมวกไต โรคของหลอดเลือด โรคไต หรือจากยาบางจำพวก เช่น ยาคุมกำเนิด ผู้ป่วยที่ทราบสาเหตุนี้หากขจัดต้นเหตุได้ ความดันโลหิตสูงก็จะหายไป



อาการ

ผู้มีความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะไม่มีอาการอะไร ในรายที่มีความดันโลหิตสูงมากอาจมีอาการดังนี้

1. ปวดศีรษะ จะปวดบริเวณท้ายทอยมักปวดตอนเช้าและอาการปวดจะหายไปในไม่กี่ชั่วโมง
2. ตาพร่ามัว เวียนศีรษะ มึนงง
3. เลือดกำเดาออก
4. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย



ภาวะแทรกซ้อน

ความดันโลหิตสูง ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องมักจะทำให้หลอดเลือดแข็งและตีบตันส่งผลให้อวัยวะที่สำคัญเสื่อม ได้แก่



**หัวใจ** อาจเกิดหัวใจโตหรือกล้ามเนื้อหัวใจบางส่วนขาดเลือด มีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวายเสียชีวิตเฉียบพลันได้

**สมอง** ทำให้เนื้อสมองบางส่วนตายจากการขาดเลือดหรือหลอดเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตได้

**ไต** อาจเกิดภาวะไตวาย ทำให้มีการคั่งของสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย ถึงแก่ชีวิตได้

**ตา** ทำให้สายตาสีเม ตามัว ตาบอด