

ค่าสูงสุด (ซิสโตลิก) เป็นค่าที่ขณะหัวใจบีบตัว
ฉีดเลือดเข้าหลอดเลือดแดง

ค่าต่ำสุด (ไดแอสโตลิก) เป็นค่าที่ขณะหัวใจ
หยุดพักการบีบตัว

ระดับของความดันโลหิตของคนในวัยผู้ใหญ่ ดังนี้

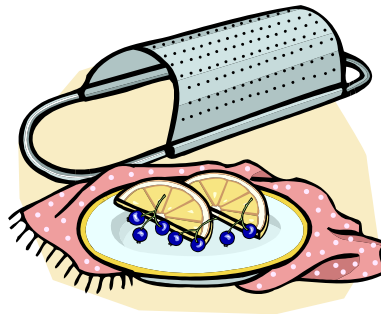
ค่าความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)	ระดับความดันโลหิต
< 140 / 90	ปกติ
140 / 90 – 60 /95	ก้ำกึ่ง
> 160/ 95	สูง

ปัจจัยต้นเหตุของความดันโลหิตสูง

- กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีประวัติของคนในครอบครัว
มีภาวะความดันโลหิตสูง
- อายุ ถ้าในวัยเด็กมีความดันโลหิตสูงเป็นครั้ง
คราว เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน (40 ปี ขึ้นไป) มีโอกาส
เป็นโรคความดันโลหิตสูงถาวร
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน
- การบริโภคเกลือมาก ทำให้ความดันโลหิตสูง
- การสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา เป็นประจำ
- ภาวะไขมัน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นานๆ
ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาและแข็งเกิดโรคหลอดเลือด
แข็ง มีผลทำให้ความดันโลหิตสูง
- มีความเครียดเป็นประจำ

การควบคุมและป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง

- ➡ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ➡ ลดหรือจำกัดปริมาณการบริโภคเกลือ
- ➡ บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของโปแตสเซียม
เพราะโปแตสเซียมมีผลต่อการคลายตัวของเส้น
เลือด และเพิ่มการขับโซเดียมออกจากร่างกาย
แหล่งของโปแตสเซียม คือ ผัก ผลไม้ มันฝรั่ง
- ➡ บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของแมกนีเซียม
แมกนีเซียมทำให้ค่าความดันช่วงบนลดได้
แหล่งของแมกนีเซียม คือ ธัญพืช ถั่วต่างๆ
- ➡ งดการสูบบุหรี่
- ➡ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คนที่ดื่ม
แอลกอฮอล์มากจะทำให้ความดันโลหิตทั้งช่วง
บนและช่วงล่างสูงขึ้น

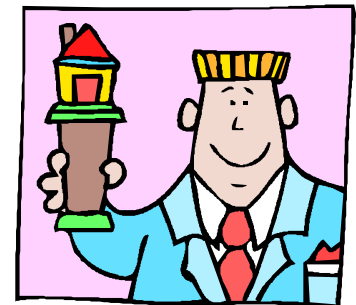


- ➡ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถลดความ
ดันโลหิตได้ในระยะยาว
- ➡ ลดความเครียด พักผ่อน ทำจิตใจให้แจ่มใส
ผลของภาวะความดันโลหิตสูงต่อสุขภาพร่างกาย

...

ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง

- หลอดเลือดแดงแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น
และทำให้เส้นเลือดโป่งพองได้
- หัวใจโตขึ้นและอาจเกิดภาวะหัวใจวายได้
เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจทำงานมากขึ้น เพื่อสูบ
ฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- เป็นอัมพาต หรือเกิดเนื้อสมองตาย จากเส้น
เลือดที่ไปเลี้ยงสมองหนาแข็งขึ้น และอาจเกิดอุดตัน
ได้ ทำให้สมองขาดเลือดได้
- เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงไตแคบลง จนทำให้ไต
ได้รับเลือดไม่เพียงพอ ไตทำงานผิดปกติ และอาจ
เกิดภาวะไตวายได้
- ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด
ที่ไปเลี้ยงตา เกิดเลือดออกที่ตา หรือเกิดภาวะชั่วคราว
ประสาทตาบวมได้



รายการอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
วันที่ 1

เช้า

ข้าวต้มปลา
กล้วยน้ำว้า
นมพร่องมันเนย

ว่างเช้า

สาเกูปีกข้าวโพด

กลางวัน

กล้วยเตี๋ยราดหน้าไก่
ส้มเขียวหวาน

ว่างบ่าย

เต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด

เย็น

ข้าวสวยหุงนึ่ง
ต้มยำปลาหูสด
ผัดบวบใส่ไข่
มะละกอ



รายการอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
วันที่ 2

เช้า

ข้าวสวยหุงนึ่ง
ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ
ผัดผักรวม

ว่างเช้า

ชมพู่

กลางวัน

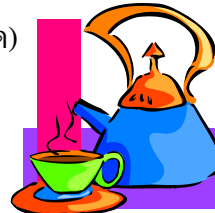
กระเพาะปลา
ส้มเซ่ง

ว่างบ่าย

ขนมกุยช่าย

เย็น

ข้าวสวยหุงนึ่ง
ปลากรอบทอด(จืด)
ซูบไก่
ผัดกะหล่ำดอก
แตงโม



ที่มา : อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ

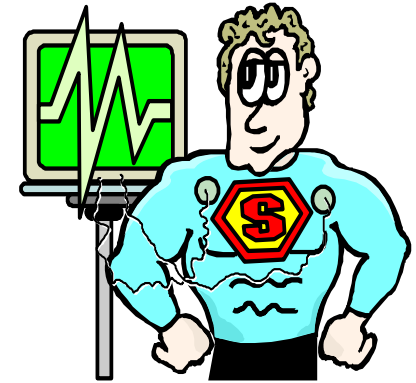
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

: ตำรับอาหารป้องกันโรค

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โภชนาการสำหรับ โรคความดันโลหิตสูง

องค์การบริหารส่วนตำบลกำโลน



โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่เกิดแพร่หลายทั่วโลกมากที่สุดโรคหนึ่ง และเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุของไทย เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิตปีละไม่น้อย

ความดันโลหิตจะมีการเปลี่ยนแปลงตามอายุ เพศ กรรมพันธุ์ เชื้อชาติ น้ำหนักตัว และภาวะของอารมณ์ต่างๆ อันเป็นสาเหตุทำให้ความดันโลหิตผัน

แปรไม่คงที่ ระดับของค่าความดันโลหิตที่ใช้วัดที่ ไซ่วัดมี 2 ระดับ คือ