

โรคแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

สำหรับโรคแทรกซ้อนที่มีโอกาสเกิดขึ้นเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงนั้นก็คือ **โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือที่เรารู้จักในชื่อของโรคหัวใจขาดเลือดจากเส้นเลือดหัวใจตีบ** ซึ่งอาการของโรคดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน และอาการค่อนข้างรุนแรงเนื่องจากผู้ป่วยบางรายมักจะต้องนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่สำหรับผู้ป่วยบางรายมักจะมีการเกิดในลักษณะที่ปวดไม่มากและไม่รู้ตัวว่าเป็นอาการของโรคหัวใจตีบ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยไม่รีบเข้ารับการรักษา สำหรับอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบนั้นจะแสดงออกในลักษณะของการแน่นหน้าอก มักเกิดอาการแน่นตรงกลางหน้าอกในช่วงที่ออกกำลังกายหรือทำงานหนัก โดยเมื่อหยุดออกกำลังกายหรือหยุดทำงานหนักไม่กี่นาที อาการปวดก็จะหายไป สำหรับอาการแน่นหน้าอกนั้น จะมีความรู้สึกเหมือนมีสิ่งของที่มีน้ำหนักมาทับจนทำให้เกิดอาการแน่นและเสบตามไปด้วย มีอาการปวดร้าวในบริเวณอื่น เช่น ปวดในบริเวณแขนซ้าย กราม หลัง ลิ้นปี่ และคอ อีกทั้งยังมักมีอาการหายใจคลายเป็นโรคหอบ มีอาการคลื่นไส้ เป็นลม มือเท้าเย็นผิดปกติ และเหงื่อออกเป็นจำนวนมาก

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

การที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ อาหารไขมันต่ำ รวมทั้งทานผักผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม โดยเน้นการทานอาหารจำพวกธัญพืช ปลา ถั่ว และนมชนิดไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงเนื้อแดง น้ำตาล และเครื่องดื่มที่มีรสหวานทุกชนิดก็จะช่วยให้ระดับความดันโลหิตลดลงได้

วิธีการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ควรทานยาให้ครบถ้วนตามที่แพทย์สั่ง **ควรดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ไขมัน อาหารรสเค็ม** หมั่นจำกัดและควบคุมปริมาณอาหาร เพื่อไม่ให้เกิดภาวะโรคอ้วนหรือร่างกายที่มีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือการสูดดมกลิ่นควันบุหรี่ งดดื่มสุรา รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ไม่ทำให้สุขภาพจิตต้องเผชิญกับเรื่องแย่ๆ ให้ต้องเครียด กัดดัน หรือเป็นกังวลจนทำให้อาการทรุดลง ที่สำคัญควรเข้าพบแพทย์ตามนัดเสมอ แต่หากมีอาการที่ผิดปกติเช่น ปวดศีรษะรุนแรง มีอาการเหนื่อยผิดปกติ เจ็บแน่นในบริเวณหน้าอก มีอาการใจสั่น เหงื่อออกเป็นจำนวนมาก แขนและขาเกิดอาการอ่อนแรง ปากเปื่อย และคลื่นไส้อาเจียน ก็ควรรีบพบแพทย์ให้เร็วที่สุดภายใน **24 ชม.**

งานประชาสัมพันธ์

ผู้จัดทำ นางสาวเกศวราภรณ์ ศรีไพโร

ตำแหน่ง นักประชาสัมพันธ์

งานยุทธศาสตร์และสารสนเทศทางการแพทย์
กลุ่มงานบริหารทั่วไป

ติดต่อเรา

โทรศัพท์: 056-249-036 กด 0

เว็บ: www.ttkcup.com

FB: <https://www.facebook.com/>

โรงพยาบาลท่าตะโก-จนครสวรรค์



อันตราย...ที่ห้ามมองข้าม!
โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง



โรงพยาบาลท่าตะโก
THATAKO HOSPITAL



ระดับความดันโลหิต	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแนะนำ
ระดับอันตราย	↑ 160	↑ 100	พบแพทย์โดยด่วน
สูงมาก	140-159	90-99	พบแพทย์
ค่อนข้างสูง	121-139	80-89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	↓ 120	↓ 80	ตรวจเช็คความดันโลหิตสม่ำเสมอ

โรคความดันโลหิตสูงคืออะไร?

โรคความดันโลหิตสูง หรือในภาษาอังกฤษมีชื่อว่า Hypertension เป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งที่มีผู้ป่วยความดันอยู่ในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติอยู่ตลอดเวลา โดยความดันโลหิตจะประกอบไปด้วยสองค่า นั่นก็คือ ความดันช่วงหัวใจบีบและความดันช่วงหัวใจคลาย ซึ่งถือเป็นความดันสูงสุดและต่ำสุดที่เกิดขึ้นในระบบหลอดเลือดแดงตามลำดับ โดยความดันในช่วงหัวใจบีบนั้น จะเกิดเมื่อหัวใจห้องล่างซ้ายเกิดการบีบตัวที่มากที่สุด ความดันในช่วงหัวใจคลายจะเกิดเมื่อหัวใจห้องล่างซ้ายคลายตัวมากที่สุด ก่อนการบีบตัวในครั้งถัดไป

ลักษณะอาการของโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบางรายอาจมีอาการที่แสดงออกมาโดยตรง เช่น มีอาการมีนงง วิงเวียน และสับสน รวมทั้งมีอาการปวดศีรษะสำหรับบางรายอาจมีอาการขั้นโคม่าจนเสียชีวิตลง

สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

1. เกิดจากพันธุกรรม ซึ่งโอกาสที่คนในครอบครัวจะเป็นโรคชนิดนี้เป็นไปได้สูงมาก
2. เกิดจากโรคอ้วนหรือร่างกายมีน้ำหนักที่เกินตัว เนื่องจากโรคชนิดนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดต่างๆ เกิดภาวะตีบจากภาวะไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด เมื่อเกิดโรคชนิดนี้ขึ้นในร่างกาย ก็จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงตามมาได้ง่าย
3. เกิดจากการเป็นโรคไตเรื้อรัง เนื่องจากโรคชนิดนี้จะส่งผลถึงการสร้างเอนไซม์และฮอร์โมนที่มีส่วนในการควบคุมความดันโลหิต
4. เกิดจากการมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เพราะในบุหรี่มีสารพิษที่อยู่ในควันปริมาณมาก ซึ่งเป็นสารที่ส่งผลต่อการทำให้เกิดการอักเสบ เกิดการตีบตันของหลอดเลือดต่างๆ รวมทั้งหลอดเลือดไต อีกทั้งยังส่งผลต่อหลอดเลือดหัวใจ
5. เกิดจากการดื่มสุรา เพราะการดื่มสุราจะส่งผลทำให้หัวใจของเราเกิดภาวะที่เต้นเร็วกว่าปกติ และนั่นก็จะส่งผลต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงสูงถึงประมาณ 50% ของผู้ที่ติดสุรา
6. เกิดจากการทานอาหารที่มีรสเค็มเป็นประจำ เพราะความเค็มที่ร่างกายได้รับในปริมาณที่มากเกินไป มีส่วนทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้
7. เกิดจากการไม่หมั่นออกกำลังกาย เพราะการไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลต่อการเป็นโรคอ้วนและโรคเบาหวาน ซึ่งหากเผชิญกับโรคทั้งสองชนิดนี้ ก็จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้
8. เกิดจากผลข้างเคียงของการทานยา เช่น การทานยาที่อยู่ในกลุ่มสเตียรอยด์



วิธีการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ในส่วนของการป้องกันเพื่อไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงสามารถทำได้โดยการหมั่นทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเน้นอาหารที่ให้คุณค่าสารอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน โดยทานอาหารแต่ละหมู่ในปริมาณที่เหมาะสม นั่นก็คือ ทานอาหารโดยที่ไม่ทำให้สุขภาพร่างกายเกิดภาวะอ้วนหรือมีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ และควรจัดการอาหารประเภทที่ให้ไขมัน แป้ง น้ำตาล และอาหารรสชาติเค็มทิ้งไป โดยเพิ่มปริมาณของผักและผลไม้ชนิดที่ไม่หวานมากแทน ทั้งนี้ก็อย่าลืม**ตรวจสุขภาพประจำปี**ตรวจหาโรคความดันโลหิตสูง

