

ข่าวประชาสัมพันธ์

ฉบับที่ 32 ปี 2560 / พฤษภาคม 2560



กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

สคร.9
นครราชสีมา
กรมควบคุมโรค DDC

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

ค่าความดันโลหิตสำคัญแค่ไหน

ท่านทราบระดับความดันโลหิตของท่านหรือไม่

ความดันโลหิตสูง เป็นฆาตกรเงียบที่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด ถ้ามีภาวะความดันโลหิตสูง จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นถึง 4 เท่า และเพิ่มความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตาย เป็น 2 เท่า สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคความดันโลหิตสูง มาจากการดำเนินชีวิต เช่น ออกกำลังกายน้อย กินอาหารเค็ม กินอาหารที่มีไขมันสูง การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ เป็นต้น เนื่องในวันความดันโลหิตสูงโลก 17 พฤษภาคม 2560 นี้ ขอให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของค่าความดันโลหิตของตนเอง เพื่อหาวิธีป้องกันก่อนที่จะสายเกินไป

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงโรคความดันโลหิตสูงว่า สาเหตุที่เรียกโรคความดันโลหิตสูงว่าเป็นฆาตกรเงียบ เนื่องจากจะไม่มีสัญญาณเตือน หรือมีอาการแสดงให้เห็นในตอนแรก แต่เมื่ออาการรุนแรงขึ้นจะมีอาการปวดศีรษะ ง่วงนอน ใจสั่น ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย วิงเวียน หายใจลำบาก ครึ่งหนึ่งของคนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงมักไม่รู้ตัว จึงไม่ได้รับการดูแลรักษา โดยความดันโลหิตที่เรียกว่า เหมาะสม ในผู้ใหญ่ที่อายุมากกว่า 18 ปี คือ ตัวบนไม่เกิน 120 มม.ปรอท และตัวล่างไม่เกิน 80 มม.ปรอท หรือเรียกสั้น ๆ ว่า 120/80

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง จะต้องตรวจวัดความดันโลหิตของตนเองอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จากนั้นควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อลดความเสี่ยง ได้แก่ ดูแลรักษาน้ำหนักตัว ระดับคอเลสเตอรอล ระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญกับอาหารการกิน เช่น ลดกินเค็ม ลดอาหารที่มีไขมันสูง หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ก.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทร.0-4421-2900 ต่อ 125 โทรสาร 0-4421-8018 <http://www.odpc9.org>

facebook สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวทันโรคกับ สคร.9



กรมควบคุมโรค กรมคุณธรรม

“ซื่อสัตย์ • เสียสละ • รับผิดชอบ”