

รู้หรือไม่ ความดันโลหิตสูงแค่นั้น เรียกว่าเสี่ยง

โรคความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกตายก่อนวัยอันควร ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงจะมีความเสี่ยงทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคความดันโลหิตสูงมาจากการดำเนินชีวิต เช่น ออกกำลังกายน้อย กินอาหารเค็ม กินอาหารที่มีไขมันสูง การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ เป็นต้น ผู้ป่วยจำนวนมากเป็นโรคนี้อย่างที่ไม่รู้ตัวมาก่อน เนื่องจากไม่รู้ค่าความดันโลหิตของตน หากไม่ได้รับการดูแลรักษา จะเพิ่มความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตายเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า และความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นเป็นสี่เท่า

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วัลย์เสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงโรคความดันโลหิตสูงว่า ระดับความโลหิตปกติกคือ ค่าความดันโลหิตตัวบนต้องไม่เกิน 120 ส่วนค่าความดันโลหิตตัวล่างต้องไม่เกิน 80 หรือ 120/80 หากระดับความดันสูงเกินค่าปกติ จะทำให้มีโรคแทรกซ้อนตามมามากมาย เช่น โรคหลอดเลือดสมอง และเพิ่มความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตาย

สาเหตุที่เรียกโรคความดันโลหิตสูงว่าเป็นฆาตกรเงียบ เนื่องจากจะไม่มีสัญญาณเตือน หรือมีอาการแสดงให้เห็นในตอนแรก แต่เมื่ออาการรุนแรงขึ้นจะมีอาการปวดศีรษะ ง่วงนอน ใจสั่น ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย วิงเวียน หายใจลำบาก ครั้งหนึ่งของคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมักไม่รู้ตัว จึงไม่ได้รับการดูแลรักษา

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง จะต้องตรวจวัดความดันโลหิตของตนเองอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเพื่อให้รู้ค่าระดับความดันโลหิตของตนเอง และรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รักษาน้ำหนักตัวให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่เกิน 23 รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด ออกกำลังกายสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่สม่ำเสมอปลอบโยนความเครียด รวมทั้งงดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่ 

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

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

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



สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวกับโรคกับ สคร.9

