

อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจ不会有อาการใดๆ เลย หรืออาจจะพบว่ามีอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ

สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง

- 
1. ปวดศีรษะ ปวดตา ปวดต้นคอ
 2. เลือดกำเดาไหล
 3. มึนงง
 4. ตามืด
 5. เท้าบวม หายใจหอบ
 6. หัวใจเต้นเร็ว
 7. เป็นลม
 8. หน้ามืด เวียนศีรษะ
 9. คลื่นไส้ อาเจียน
 10. มือชา มือสั่น ใจสั่น

ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัวและถ้าไม่ได้รับการรักษาทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ในที่สุด

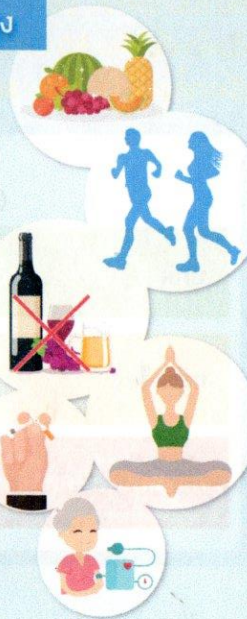
อาจเกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบตันหรือแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นเรื้อรัง อาจทำให้เป็นผู้พิการ

เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ เนื่องจากหลอดเลือดไตเสื่อม ทำให้ไตวายเรื้อรัง

หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม อาจมีเลือดออกที่จอตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัว หรือ ตาบอดได้

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

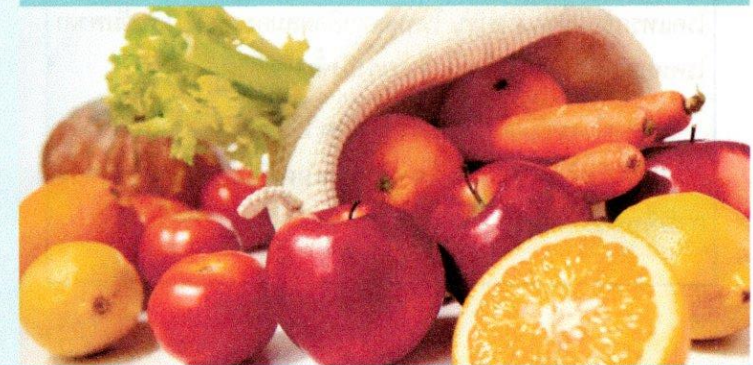
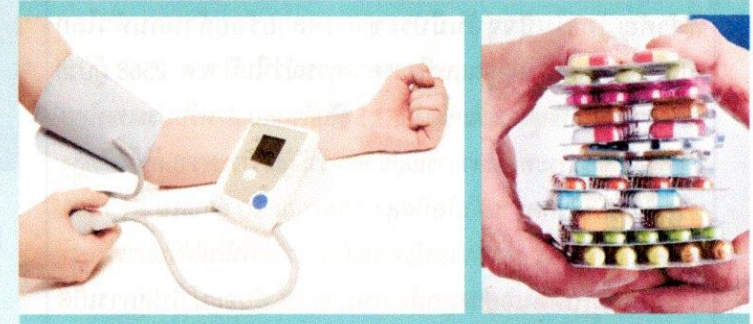
1. ลดอาหารเค็ม/มัน เพิ่มผักผลไม้
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. งดหรือลดการดื่มสุรา
4. งดหรือลดการสูบบุหรี่
5. จัดการกับความเครียด
6. ตรวจวัดระดับความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง



รู้จัก

โรคความดันโลหิต
(Hypertension)

สูง





ปกติมีค่าน้อยกว่า
(ปกติมีค่าต่ำกว่า 120/80)

ปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูงนับเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยในปัจจุบันมีประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 พันล้านคน สำหรับประเทศไทยจากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข คาดว่ามีผู้มีความดันโลหิตสูงหรือป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ประมาณ 10 ล้านคน ซึ่ง 70% ของคนกลุ่มนี้ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะดังกล่าว **ทำให้ไม่ได้รับการรักษาหรือการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม** อันจะนำไปสู่การเกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) โรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ดังนั้นเราจึงควรหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญกับตัวเลขความดันโลหิตของเรา เพื่อความปลอดภัยและป้องกันภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

เรื่องน่ารู้สำหรับการวัดระดับความดันโลหิต

ค่าตัวบน เรียกว่า ความดันซิสโตลิก : systolic หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจบีบตัว

ค่าตัวล่าง เรียกว่า ความดันไดแอสโตลิก : diastolic หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจคลายตัว



ความดันโลหิตที่เหมาะสมในผู้ใหญ่
ที่อายุมากกว่า 18 ปี คือ ตัวบนไม่เกิน 120 มิลลิเมตรปรอท
ตัวล่างไม่เกิน 80 มิลลิเมตรปรอท
เรียกสั้นๆ ว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

	ค่าตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ค่าตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)
ปกติ	< 120	< 80
กลุ่มเสี่ยง	120-139	80-89
ความดันโลหิตสูง	140 ขึ้นไป	90 ขึ้นไป

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงมีอยู่ 2 ชนิด ได้แก่

● โรคความดันโลหิตที่ไม่ทราบสาเหตุ
Primary hypertension

หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Essential Hypertension เป็นความดันโลหิตสูงที่พบมากที่สุด กลุ่มนี้ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 95 เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มนี้



● โรคความดันโลหิตที่ทราบสาเหตุ
Secondary hypertension

เป็นความดันโลหิตสูงที่ทราบสาเหตุ พบได้ประมาณร้อยละ 5 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

