

ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

ตารางปริมาณโซเดียมในอาหารบางชนิด



หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัว และถ้าไม่ได้รับการรักษาทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ในที่สุด

อาจเกิดภาวะหลอดเลือดสมองตีบตันหรือแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นเรื้อรัง อาจทำให้เป็นผู้พิการ

เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ เนื่องจากหลอดเลือดไตเสื่อม ทำให้ไตวายเรื้อรัง

หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม อาจมีเลือดออกที่จอตาทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัว หรือตาบอดได้

ประเภทอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	ปริมาณโซเดียม (มก.)
เส้นเล็กน้ำลูกชิ้นเนื้อวัว	470	1786
บะหมี่น้ำหมูแดง	220	1777
ซูปร้อน 1 ถ้วย	-	1760
เส้นใหญ่หมู	436	1596
ข้าวคลุกกะปิ	283	1412
ข้าวราดแกงไก่ผัดใบกะเพรา	265	1299
ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้	364	1259
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว	325	1242
ผัดไทย	286	1181
ข้าวราดน้ำพริกผัดต้ม+ปลาทอด	338	1122
ข้าวยาปักษ์ใต้	230	1090
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เย็นตาโฟ	450	1076
ข้าวหมกไก่	316	1018
ข้าวไข่พะโล้	320	976
หมี่กะทิ	280	974
ข้าวราดแกงส้มมะละกอ+ไข่เจียว	405	822
ข้าวราดแกงจืดปลากุเลา	386	799
ซีกไก่เสียบ	420	390
ข้าวเหนียว+ลาบหมู+ผัก	284	389
เค้กกล้วยหอม	81	244
โดนัทเคลือบน้ำตาล	60	205
ข้าวเกรียบกุ้ง	14	112
ก๋วยเตี๋ยวหลอด	50	88

ที่มา : ฉันทนิย เจริญสินยศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



โรคความดันโลหิตสูง ภัยร้ายจาก “ขาดกรเวียบ”



ลด
เค็ม
ลด
เกลือ
ลด
โซเดียม
ลด
ความดันโลหิตสูง
ลดโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรัง

ปริมาณเกลือในการบริโภคต่อวัน คือ
ไม่เกิน 6 กรัม (1 ช้อนชา) ต่อคนต่อวัน

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าทางาม

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)

เป็นภาวะโรคที่ตรวจพบว่ามีค่าความดันโลหิตอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท เมื่อมีภาวะความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานานจะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

ความดันโลหิตปกติควรมีค่าความดันโลหิตตัวบนน้อยกว่า 120 มม./ปรอท ค่าความดันโลหิตตัวล่างน้อยกว่า 80 มม./ปรอท ความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุให้เกิดหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดสมองแตก/ตีบ (Stroke) และมีแนวโน้มเพิ่มการเป็นไตระยะสุดท้ายตามมาได้



ความอันตราย	ค่าบน	ค่าล่าง
สูงมาก	ตั้งแต่ 160 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 100 ขึ้นไป
สูง	140 – 159	90 – 99
ค่อนข้างสูง	121 – 139	81 – 89
ปกติ	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 120	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 80

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค

ปัจจัยเสี่ยงที่รับไม่ได้

กรรมพันธุ์

อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป



35+

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้

การบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม รับประทานผักและผลไม้ไม่พอ



ความอ้วนและการขาดการออกกำลังกาย



สูบบุหรี่



ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ความเครียดเรื้อรัง



อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใด ๆ เลย หรืออาจจะพบว่ามีอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ

สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง



ปวดศีรษะ ปวดตา ปวดต้นคอ



ตามัว

มึนงง



หน้ามืด เวียนศีรษะ



เลือดกำเดาไหล

หัวใจเต้นเร็ว



คลื่นไส้ อาเจียน

มือชา มือสั่น ใจสั่น



เหนื่อยง่าย หายใจเหนื่อยหอบ

เป็นลม

