

อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใดๆเลย หรืออาจจะ พบว่า มีอาการปวดปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะและเหนื่อยง่ายผิดปกติ

สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง

1. ปวดศีรษะ ปวดตา ปวดต้นคอ



2. มึนงง



3. ตาพร่ามัว



4. เหนื่อยง่าย หายใจหอบ



5. หัวใจเต้นเร็ว



6. หน้ามืด เวียนศีรษะ



7. คลื่นไส้ อาเจียน



8. มือชา มือสั่น ใจสั่น



ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัว และถ้าไม่ได้รับการรักษา ทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ในที่สุด

อาจเกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบตันหรือแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นเรื้อรัง อาจทำให้เป็นอัมพฤกษ์

เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ เนื่องจากหลอดเลือดไตเสื่อม ทำให้ไตวายเรื้อรัง

หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม อาจมีเลือดออกที่จอตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัว หรือ ตาบอดได้

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

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



กรมควบคุมโรค
สำนักงานเขต



รู้จัก

โรคความดันโลหิต
(Hypertension)

สูง



ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

ผลิตโดย : กลุ่มงานสุขศึกษา รพ.ยะลา



โรคความดันโลหิตสูง

เรื่องน่ารู้สำหรับการวัดระดับความดันโลหิต

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

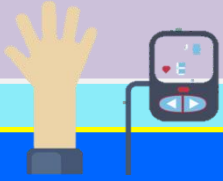
โรคความดันโลหิตสูงมีอยู่ 2 ชนิด
ได้แก่

ปัจจุบัน โรคความดันโลหิตสูง นับเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยในปัจจุบันมีประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมีการคาดการณ์ว่าในปีพ.ศ. 2568 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 พันล้านคน สำหรับประเทศไทยจากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขคาดว่า มีผู้มีภาวะความดันโลหิตสูงหรือป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 10 ล้านคน ซึ่ง 70% ของคนกลุ่มนี้ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะดังกล่าวทำให้ไม่ได้รับการรักษา การปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสมอันจะนำไปสู่การเกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย เช่นโรคหลอดเลือดสมองโรคหลอดเลือดหัวใจซึ่งอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ค่าตัวบน เรียกว่า ความดันซิสโตลิก: systolic หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจบีบตัว



ค่าตัวล่าง เรียกว่า ความดันไดแอสโตลิก: Diastolic c หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจคลายตัว



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

โรคความดันโลหิตที่ไม่ทราบสาเหตุ

หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Essential Hypertension เป็นความดันโลหิตสูงที่พบมากที่สุด กลุ่มนี้ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด พบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 95 เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มนี้



โรคความดันโลหิตที่ทราบสาเหตุ

เป็นความดันโลหิตสูงที่ทราบสาเหตุ พบได้ประมาณ ร้อยละ 5 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



ดังนั้นเราจึงควรหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญกับตัวเลขความตลกของเราเพื่อความปลอดภัย และป้องกันภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

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