

## อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใดๆ เลย หรืออาจจะพบว่ามีอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ

### สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง



## 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



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
งานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
โรงพยาบาลพรหมคีรี  
โทร. ๐๗๕-๓๙๖๑๒๓ ต่อ ๑๓๑



ปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูงนับเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยในปัจจุบันมีประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 พันล้านคน สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข คาดว่ามีผู้มีความดันโลหิตสูงหรือป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ประมาณ 10 ล้านคน ซึ่ง 70% ของคนกลุ่มนี้ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะดังกล่าว **ทำให้ไม่ได้รับการรักษา หรือการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม** 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<br>(มิลลิเมตรปรอท) | ค่าตัวล่าง<br>(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

