โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่คนไทยเป็นกันมาก อันตรายจากโรคนี้คือ ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบ การเสื่อมสมรรถภาพของไต โรคหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมองแตกเป็นอัมพาฒ โดยความดันของคนปกติถ้าอายุต่ำกว่า 50 ปีขึ้นไป ความดันจะไม่เกิน 140/90 mmHg และถ้าอายุ 50 ขึ้นไป ความดันควรไม่เกิน 160/95 mmHg และถ้าความดันของท่านคือ ตัวล่าง/เกิน 95 mmHg ไม่ว่าท่านจะอายุเท่าได ท่านต้องไปพบแพทย์ทันที เพราะท่านอาจเป็นโรคความดันโลหิตสูง

สาเหตุ

เป็นผลพวงที่เกิดจากโรคอื่นๆที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงเมื่อรักษาต้นเหตุแล้วความดันโลหิตสูงจะหายไป ส่วนใหญ่ผู้ป่วยคิดเป็นร้อยละ 85-90 มักจะไม่ทราบสาเหตุ จึงจำเป็นที่จะต้องทำการรักาอย่างต่อเนื่อง และต้องได้รับการรักษาตลอดไป เพื่อลดอาการแทรกซ้อนที่จะเกิดกับอวัยวะที่สำคัญเช่น หัวใจสมอง และไต ปัจจัยที่มีอิทธิผลต่อการเกิดโรค

1.**อายุ** ตนที่มีอายุน้อยถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูง มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนที่มีอายุมาก

2.**เพศ** เพศชายมีโอกาสเป็นมากกว่าเพศหญิง

3.**น้ำหนัก** หากน้ำหนักมากโอกาสที่จะเกิดโรคก็มีโอกาสสูง

4.**ความเครียด** มีความเครียดตลอดเวลาการสูบฉีดโลหิตก็จะมากตามความเครียด

5.**พันธุกรรม**

อาการ

อาจจะมีอาการเวียนศีรษะ หลังจากนั้นอาตมีอาการปวดศีรษะ ปวดบริเวณท้ายทอยช่วงเวลาเช้า หลังตื่นนอน คลื่นไส้อาเจียนโดยไม่ทราบสาเหตุ จากเป็นมากๆอาจมีเลือดกำเดาไหล หอบ นอนราบไม่ได้อาจมีอาการเจ็บหน้าอกร่วมด้วย

ภาวะแทรกซ้อน

1.**สมอง** อาจพบว่ามีเส้นเลือดในสมองแตก หรือ มีการอุดตันของหลอดเลือด ในสมองทำให้เป็นอัมพาตได้

2.**หัวใจ** ทำให้เกิดภาวะหัวใจวาย กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

3.**ไต** เกิดภาวะไตวาย

การป้องกัน...

ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน

งดสูบบุหรี่

จำกัดเกลือไม่ให้เกินวันละ 1 ช้อนชา

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

ลดการดื่มออลกฮอล์

รับประทานอาหารที่มีโปรตัสเซี่ยมสูง เช่น ถั่ว ส้ม น้ำเต้าหู้

รับประทานผักผลไม้

รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นมขาดไขมัน

หลีเลี่ยงภาวะเครียด พักทำสมาธิ และผ่อนคลาย

หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ

คอยสังเกตุอาการผิดปกติ เช่น ตามัว ปวดศีรษะรุนแรงควรรีบพบแพทย์

****