

ภาวะแทรกซ้อนของโรค

หัวใจทำงานหนักขึ้น

อาจเกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบตันหรือแตก

เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ

หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม

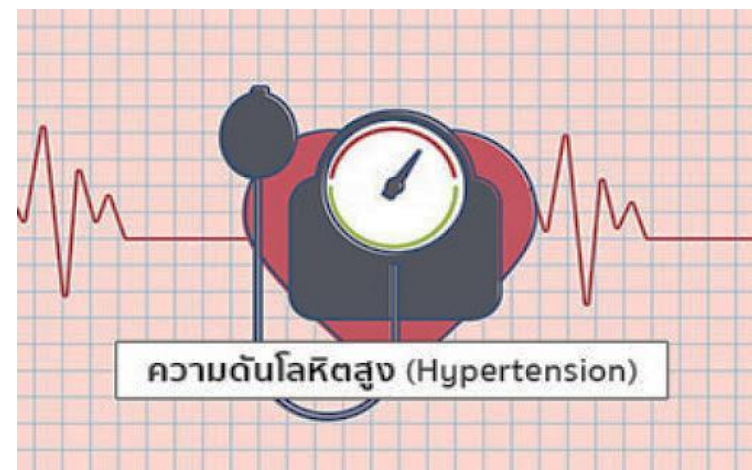
การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง



- ลดอาหารเค็ม/มัน เพิ่มผักผลไม้
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- งดหรือลดการดื่มสุรา
- งดหรือลดการสูบบุหรี่
- จัดการกับความเครียด
- ตรวจวัดระดับความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง



โรคความดันโลหิตสูง



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลสนามคลี
อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
โทร. 035-431561, 035-431556

www.sanamklee.go.th



ความดันโลหิตคืออะไร?



คือ แรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย

ความดันโลหิตสูงคืออะไร?

- ค่าความดันตัวบนมากกว่าหรือเท่ากับ

140

- ค่าความดันตัวล่างมากกว่าหรือเท่ากับ

90

ทำไมความดันโลหิตถึงมี

ความสำคัญ



ความดันโลหิตสูงยังเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่นโรคหลอดเลือดสมองและไตวาย

สาเหตุของความดันโลหิตสูง

- โรคอ้วน
- ชอบทานเค็ม
- ทานผักผลไม้ไม่บ่อย
- ไม่ออกกำลังกาย
- ทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง



ใครบ้างที่เสี่ยงเป็นความดันโลหิตสูง

- พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุ
- ผู้ที่มีประวัติในครอบครัวที่เป็นโรคนี้



ปัจจัยกระตุ้นความดันโลหิตสูง

- ความเครียด
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว เช่น ตกใจมาก ดีใจมาก หรือใช้แรงเกินกำลัง