

ข้อควรปฏิบัติตัวของ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง



1.ลดน้ำหนัก ในผู้ที่ที่มีน้ำหนักเกิน

พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



2.งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่

เนื่องจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพและ
ระดับความดันโลหิต



3.การควบคุมอาหาร

ควรเป็นอาหารไขมันต่ำ ควรรับประทานผักผลไม้ในปริมาณ
ที่เหมาะสมและควรลดปริมาณเกลือในมื้ออาหาร



4.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิค(Aerobic exercise)
ต่อเนื่องระดับเบาถึงปานกลาง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
ที่หนักหรือหักโหม ถ้ามีความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์
ก่อนจะเริ่มออกกำลังกาย



5.การใช้ยา

รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอตามคำสั่งแพทย์
โดยไม่ปรับยาเอง

website : <https://www.thaihypertension.org/>



ความดันโลหิต คืออะไร

ความดันโลหิต คือ
แรงดันภายในหลอดเลือด
ที่เกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ
เพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกาย



ตัวเลขที่ได้จากการวัดความดันโลหิตมี 3 ค่า ได้แก่

- ค่าความดันตัวเลขสูงเป็นค่าความดันโลหิต
ในหลอดเลือดขณะที่หัวใจบีบตัวนับเป็นมิลลิเมตรปรอท
- ค่าความดันตัวเลขต่ำเป็นค่าความดันโลหิต
ในหลอดเลือดขณะที่หัวใจคลายตัวนับเป็นมิลลิเมตรปรอท
- ความเร็วของจังหวะชีพจร นับเป็นจำนวนครั้งต่อนาที

- ค่าความดันโลหิตปกติของผู้ใหญ่
ตัวเลขสูงจะไม่เกิน 140 มิลลิเมตรปรอท
ตัวเลขต่ำจะไม่เกิน 90 มิลลิเมตรปรอท
- ความเร็วของจังหวะชีพจรของคนทั่วไป
จะอยู่ระหว่าง 60-90 ครั้งต่อนาที

ความดันโลหิตที่สูงผิดปกติ



วัดที่สถานพยาบาล

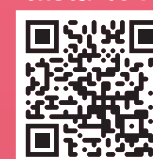
ตัวเลขสูงตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอท
และหรือตัวเลขต่ำตั้งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอท

วัดที่บ้าน

ตัวเลขสูงตั้งแต่ 135 มิลลิเมตรปรอท
และหรือตัวเลขต่ำตั้งแต่ 85 มิลลิเมตรปรอท



สแกน
เพื่อชม VDO



ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่แสดงอาการ แต่บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะ
เวียนศีรษะ มึนงง และเหนื่อยง่ายผิดปกติ



วิธีการวัดความดันที่ถูกต้อง

เตรียมตัวก่อนการวัดความดันและจัดทำทางให้เหมาะสม



1



ใช้เครื่องวัดความดันโลหิต
และปลอกแขน (Arm cuff อาร์มคัพ)
ที่ได้มาตรฐาน เลือกปลอกแขนที่พอดี
กระชับ และมีขนาดเหมาะสมกับแขน
ของผู้ใช้งาน

2

งดดื่มชาหรือกาแฟ
งดสูบบุหรี่และ
งดออกกำลังกาย
ก่อนทำการวัดความดัน 30 นาที



หากมีอาการปวดปัสสาวะ
แนะนำให้ไปปัสสาวะก่อน

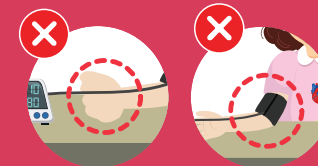
3

นั่งพักบนเก้าอี้ที่จะ
ตรวจวัดความดันใน
ห้องที่เงียบเป็น
เวลา 5 นาที



4

❌ ไม่พูดคุยทั้งก่อนหน้า
และขณะวัดความดันโลหิต

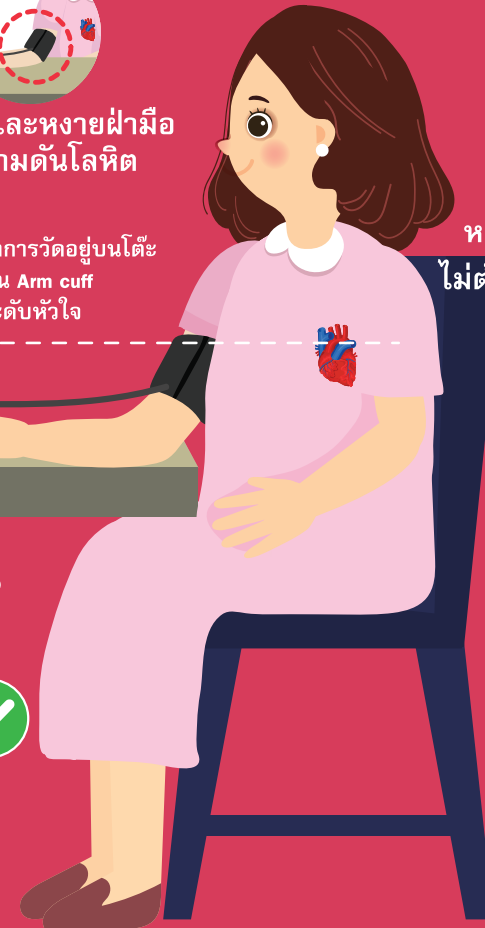


ไม่เกร็งแขนหรือกำมือและหายใจผ่านมือ
ในขณะที่ทำการวัดความดันโลหิต

วางแขนซ้ายหรือขวาที่จะทำการวัดอยู่บนโต๊ะ
โดยให้บริเวณที่จะพัน Arm cuff
อยู่ระดับเดียวกับระดับหัวใจ



เท้า 2 ข้าง
วางราบกับพื้น
ไม่นั่งไขว่ห้าง



หลังพิงพนัก
ไม่ต้องเกร็งหลัง

