**โรคความดันโลหิตสูง**เป็นโรคที่เกิดแพร่หลายทั่วโลกมากที่สุดโรคหนึ่ง และเป็นโรคที่พบมากในผู้สูงอายุของไทย เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิตปีละไม่น้อย ความดันโลหิตจะมีการเปลี่ยนแปลงตามอายุ เพศ กรรมพันธุ์ เชื้อชาติ น้ำหนักตัว และภาวะของอารมณ์ต่างๆ อันเป็นสาเหตุทำให้ความดันโลหิตผันแปรไม่คงที่ ระดับของค่าความดันโลหิตที่ใช้วัดที่ ใช้วัดมี 2 ระดับ คือ ค่าสูงสุด (ซิสโตลิค) เป็นค่าที่ขณะหัวใจบีบตัวฉีดเลือดเข้าหลอดเลือดแดง

 ค่าต่ำสุด (ไดแอสโตลิค) เป็นค่าที่ขณะหัวใจหยุดพักการบีบตัว

**ระดับของความดันโลหิตของคนในวัยผู้ใหญ่ ดังนี้**

|  |  |
| --- | --- |
| ค่าความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท) | ระดับความดันโลหิต |
| < 140 / 90 | ปกติ |
| 140 / 90 – 60 /95 | ก้ำกึ่ง |
| > 160/ 95 | สูง |

**ปัจจัยต้นเหตุของความดันโลหิตสูง**

* + - กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีประวัติของคนในครอบครัว มีภาวะความดันโลหิตสูง
		- อายุ ถ้าในวัยเด็กมีความดันโลหิตสูงเป็นครั้งคราว เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน (40 ปี ขึ้นไป) มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงถาวร
		- ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน
		- การบริโภคเกลือมาก ทำให้ความดันโลหิตสูง
		- การสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา เป็นประจำ
		- ภาวะไขมัน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นานๆ ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาและแข็งเกิดโรคหลอดเลือดแข็ง มีผลทำให้ความดันโลหิตสูง
		- มีความเครียดเป็นประจำ

**การควบคุมและป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง**

* ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
* ลดหรือจำกัดปริมาณการบริโภคเกลือ
* บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของโปแตสเซียม เพราะโปแตสเซียมมีผลต่อการคลายตัวของเส้นเลือด และเพิ่มการขับโซเดียมออกจากร่างกาย แหล่งของโปแตสเซียม คือ ผัก ผลไม้ มันฝรั่ง
* บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของแมกนีเซียม แมกนีเซียมทำให้ค่าความดันช่วงบนลดได้ แหล่งของแมกนีเซียม คือ ธัญพืช ถั่วต่างๆ
* งดการสูบบุหรี่
* เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คนที่ดื่มแอลกอฮอล์มากจะทำให้ความดันโลหิตทั้งช่วงบนและช่วงล่างสูงขึ้น



* ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถลดความดันโลหิตได้ในระยะยาว
* ลดความเครียด พักผ่อน ทำจิตใจให้แจ่มใส

ผลของภาวะความดันโลหิตสูงต่อสุขภาพร่างกาย...

**ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง**

* หลอดเลือดแดงแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น และทำให้เส้นเลือดโป่งพองได้
* หัวใจโตขึ้นและอาจเกิดภาวะหัวใจวายได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจทำงานมากขึ้น เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
* เป็นอัมพาต หรือเกิดเนื้อสมองตาย จากเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหนาแข็งขึ้น และอาจเกิดอุดตันได้ ทำให้สมองขาดเลือดได้
* เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงไตแคบลง จนทำให้ไตได้รับเลือดไม่เพียง ไตทำงานผิดปกติ และอาจเกิดภาวะไตวายได้
* ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงตา เกิดเลือดออกที่ตา หรือเกิดภาวะขั้วประสาทตาบวมได้



**รายการอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง**

**วันที่ 1**

**เช้า**

ข้าวต้มปลา

กล้วยน้ำว้า

นมพร่องมันเนย

**ว่างเช้า**

สาคูเปียกข้าวโพด

**กลางวัน**

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่

ส้มเขียวหวาน

**ว่างบ่าย**

เต้าฮวยฟรุตสลัด

**เย็น**

ข้าวสวยหุงนิ่ม

ต้มยำปลาทูสด

ผัดบวบใส่ไข่

มะละกอ

**รายการอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง**

**วันที่ 2**

**เช้า**

ข้าวสวยหุงนิ่ม

 ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

 ผัดผักรวม

**ว่างเช้า**

ชมพู่

**กลางวัน**

 กระเพาะปลา

 ส้มเช้ง

**ว่างบ่าย**

ขนมกุยช่าย

**เย็น**

ข้าวสวยหุงนิ่ม

ปลากรอบทอด(จืด)

ซุปไก่

ผัดกะหล่ำดอก

แตงโม

ที่มา : อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ

 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

 : ตำรับอาหารป้องกันโรค

 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข





**งานสาธารณสุข**

**อบต.หาดนางแก้ว**