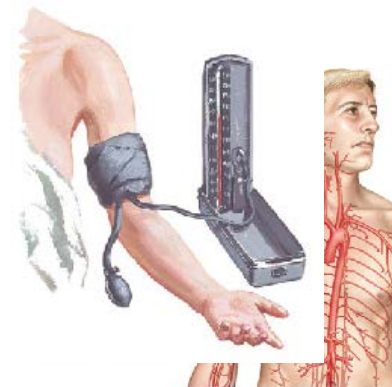




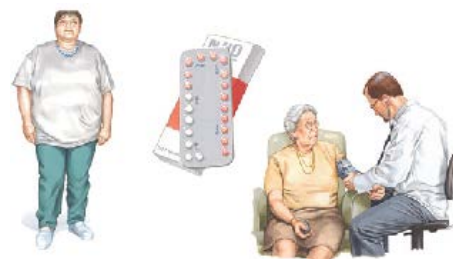
Hypertension ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตเป็นแรงที่ส่งเลือดผ่านหลอดเลือดแดงจากหัวใจ ความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้นทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตของคุณตี เครียด ระบบความดันโลหิตจะแบ่ง เป็นตัวเลขสองตัว ซิสโตลิก ความดันคือตัวเลขบนสุด และความดันไดแอสโตลิกคือเลขตัวล่าง ทั้งสองถูกบันทึกเป็น mm Hg (มิลลิเมตรของปรอท) ซึ่งบ่งบอก ว่าคอลัมน์ปรอทถูกยกขึ้นสูงแค่ไหนโดยความกดดัน ความดัน systolic คือความดันสูงสุดเมื่อหัวใจหดตัว ความดัน diastolic เป็นความดันต่ำสุดระหว่างการ หดตัว (หัวใจขณะพัก) ค่าปกติคือปกติ 120/80 American Heart Association กำหนด ความดันเลือดสูงสำหรับผู้ใหญ่เป็น 140 mm Hg หรือสูงกว่า systolic และ/หรือ 90mm Hg หรือ diastolic สูงกว่า



สาเหตุ

การมีน้ำหนักเกิน การรับประทานเกลือ (โซเดียม) มากเกินไป การใช้ยาบางชนิด และการขาดการออกกำลังกายมีส่วนทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ปัจจัยเสี่ยง มากกว่าครึ่งหนึ่งของชาวอเมริกันอายุ 65 ปีขึ้นไปมีความตึงเครียดมากเกินพอ ผู้ที่เป็นโรคอ้วน เบาหวาน โรคเกาต์ หรือโรคไต ผู้ดื่มสุราหนัก และผู้หยุดยั้งกินยาคุมกำเนิด และผู้ที่มีพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายที่มีความดันโลหิตสูงมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น



อาการ

คนมักจะไม่ค่อยมีอาการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ความดันโลหิตสูงรุนแรงอาจทำให้ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว คลื่นไส้ หูอื้อ สับสน และเหนื่อยล้า



วินิจฉัย

ความดันเลือดสูงจะได้รับการวินิจฉัยว่าความดันโลหิตสูงในช่วงที่มารักษาพยาบาลอย่างน้อยสองครั้ง แพทย์อาจตรวจความดันโลหิตขณะนอนหลับ ยืนตรง โดยวัดแขนทั้งสองข้างภาวะแทรกซ้อนความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการรักษาจะมี

ผลกับหัวใจและหลอดเลือดแดงและสร้างความเสียหาย ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ให้หัวใจล้มเหลว หัวใจวาย (กล้ามเนื้อหัวใจตาย) โรคหลอดเลือดสมองและตาหรือ ไตเสียหาย

การรักษา

ประโยชน์ของการรักษาความดันโลหิตสูงเป็นที่รู้จักกันดี ผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองจะลดลงอย่างมาก เมื่อทำการรักษา หลายคนสามารถควบคุมความดันโลหิตสูง ได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เช่น การเลือกอาหารที่มีเกลือต่ำแคลอรีต่ำและไขมันต่ำ นอกจากนี้ การรักษาน้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพ และการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นทั้งหมดช่วยลดความดันโลหิต ผู้คนต้องกินยาทุกวันเพื่อควบคุมความดันโลหิตสูง ยาเหล่านี้มีกรวมทั้งยาขับปัสสาวะ beta-blockers ยาขยายหลอดเลือด สารยับยั้งเอนไซม์ที่ทำให้เกิดโรคแองจิโอเทนซิน (ACE) calcium channel blockers, and alpha-blockers. ผู้ที่เป็นโรคความดันเลือดสูงควรมีความดันโลหิต ตรวจสอบเป็นประจำและอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์



ควรไม่ควร

- ✓ ควรลดการบริโภคโซเดียม (เกลือ) ประมาณ 2400 มิลลิกรัม(มก.) ต่อวันหรือน้อยกว่า
- ✓ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันรวมน้อยกว่า
- ✓ รักษาน้ำหนักตัวให้เป็นปกติ
- ✓ ออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นประจำ เช่น เดินเร็ว(อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เกือบทุกวันในสัปดาห์)
- ✓ ควรรับประทานยาตามคำแนะนำ



- ✗ จำกัดปริมาณคาเฟอีน
- ✗ อย่าดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป หรือมากกว่า 2 ดื่มต่อวัน
- ✗ ห้ามสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ