

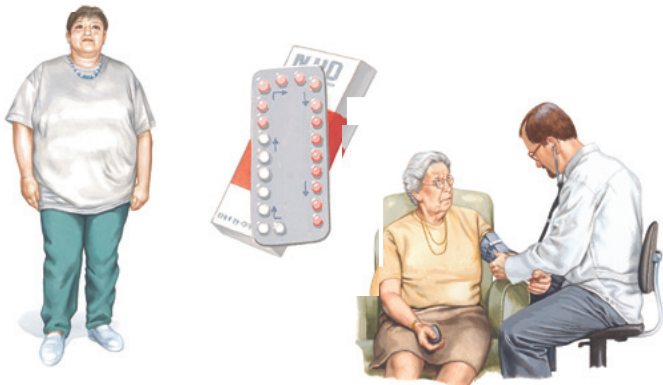
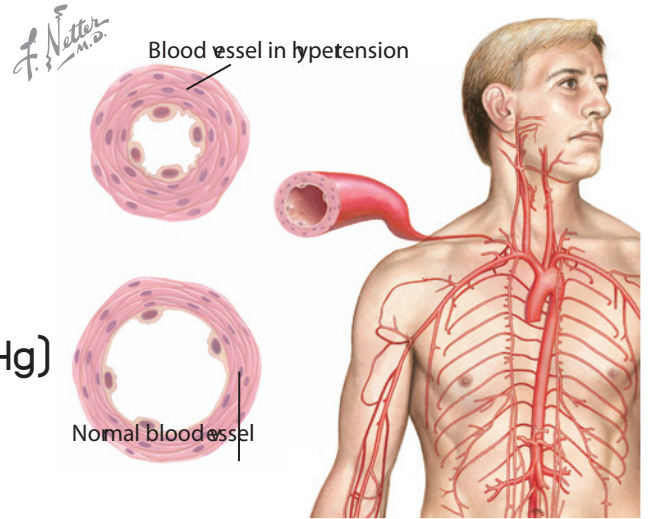


ความดันโลหิตสูง คืออะไร

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของกระแสเลือดที่กระทบต่อผนังหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ ความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดความเครียดในระบบไหลเวียนโลหิต ส่งผลโดยตรงต่อการเกิดโรคของระบบหลอดเลือด

ค่าความดันที่วัดได้ มี 2 ค่า คือ

- ความดันตัวบน(systolic pressure)
คือ ความดันขณะหัวใจบีบตัวสุด
 - ความดันตัวล่าง(diastolic pressure)
คือ ความดันขณะหัวใจคลายตัวสุด(heart at rest)
- มีค่าปกติอยู่ที่ 120/80 หน่วยเป็น มิลลิเมตรปรอท(mmHg)
สมาคมโรคหัวใจให้นิยาม ภาวะความดันโลหิตสูง
เมื่อวัดค่าได้ตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป



สาเหตุ

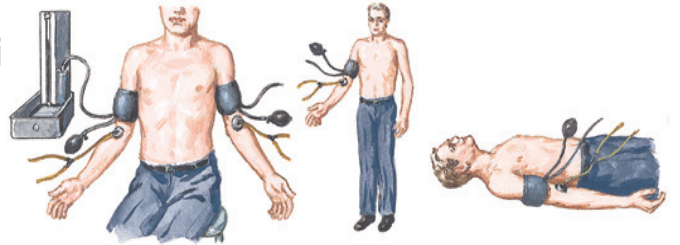
สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด โดยปกติจะมีอาการภายในไม่กี่อาทิตย์หลังจากล้มอัมพาต ติดเชื้อ Streptococcus หรือเป็นไข้หวัดหรือติดเชื้อไวรัส หลังจากนั้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายจะเริ่มสร้าง antibody เมื่อเริ่มติดเชื้อ

อาการ

อาการเริ่มแรกจะพบ จำเลือดบริเวณ ขาทั้งสองข้างอละกัน รู้สึกเจ็บที่ข้อเท้า ซึ่งในตอนแรกจะเห็นเหมือนลมพิษและจะเปลี่ยนเป็นจำเลือดสีม่วงหรือสีน้ำตาลภายใน 1-2 วัน บริเวณข้อเท้าหรือข้อเข่าจะรู้สึกปวดบวม อาการจะเป็นมากขึ้นเมื่อเดิน ส่วนอาการอื่นๆ เช่นอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย และมีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ ในวัยรุ่นผู้หญิงอาจจะมีการปวดประจำเดือนมาก

วินิจฉัย

แพทย์ตรวจชีพจรนับผู้ป่วยและตีบตัวอย่างไปส่องกล้อง และเก็บตัวอย่างปัสสาวะและเลือดด้วย แพทย์เจ้าของไข้จะส่งตัวผู้ป่วยให้แพทย์เฉพาะทางด้านโรคไตและรุมตอยด์ช่วยดูแลร่วมด้วยถ้าแพทย์เห็นว่าผู้ป่วยไตมีปัญหา อาจจะมีการเก็บชิ้นเนื้อไตไปตรวจโดยการใส่เข็มเจาะเข้าไปบริเวณตำแหน่งของไตและส่งตัวอย่างไปตรวจ



รักษา

โรคนี้มักจะหายเองได้ อาการจะมีมากขึ้นและค่อยๆหายไปในเวลาต่อมา แพทย์สั่งยา เช่น ibuprofen, naproxen, หรือ acetaminophen อาจจะทำให้เพื่อควบคุมอาการปวดหรือลดไข้ หรือจะสั่งpredisolone สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงหรือมีปัญหาไตร่วมด้วย

ข้อควรทำ และ ไม่ควรทำ

ควรลดการบริโภคโซเดียม (เกลือ) ทุกวัน ให้น้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัม (mg)



- ✓ ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ พลาไม้พริก และผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ และกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวน้อย
- ✓ ควรควบคุมน้ำหนัก
- ✓ ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประจำเช่น การเดินเร็ว (อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน, หลายๆครั้งต่อสัปดาห์)
- ✓ ควรกินยาตามที่แพทย์แนะนำ
- ✓ ควรจำกัดปริมาณคาเฟอีน



- ⊘ ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- ⊘ สำหรับผู้ชายไม่ควรเกิน 2 แก้วต่อวัน
- ⊘ สำหรับผู้หญิงและ คนที่มีน้ำหนักน้อย ไม่ควรเกิน 1 แก้วต่อวัน
- ⊘ ไม่ควรสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ