



## ความดันโลหิตสูง ภัยมืดใกล้ตัว คุณป้องกันได้

นักกายภาพบำบัด สมฤดี หาญมานพ

**ความดันโลหิตสูง (Hypertention)** เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่มักจะไม่รู้ตัวว่ามีอาการของภาวะนี้อยู่ และไม่ได้ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาได้ การควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดโอกาสเกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคหัวใจได้



### ความดันระดับไหนถึงเรียกว่าความดันโลหิตสูง !!

องค์การอนามัยโลกปี 1999 กำหนดไว้ว่า “ผู้ใดก็ตามที่มีความดันเท่ากับ 140/90 มม.ของปรอท หรือมากกว่าถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง” โดยสามารถจำแนกระดับความรุนแรงดังนี้

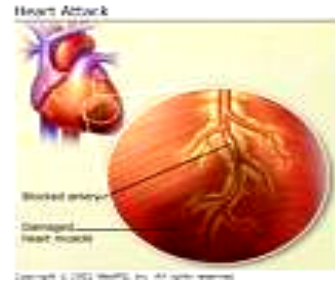
การแปลผล	ความดันโลหิต ตัวบน	ความดันโลหิต ตัวล่าง	คำแนะนำ
<b>ปกติ</b>	น้อยกว่า 130	น้อยกว่า 85	ตรวจร่างกายปีละ 1 ครั้ง
สูงกว่าปกติ	130 – 139	85 – 89	ตรวจร่างกายทุก 6 เดือน
<b>ความดันโลหิตสูง</b>			
** ระดับ 1	140 – 159	90 – 99	พบแพทย์ทุก 2 เดือน
** ระดับ 2	160 – 179	100 – 109	พบแพทย์ทุกเดือน
** ระดับ 3	180 – 209	110 – 119	พบแพทย์ทุกสัปดาห์
** ระดับ 4	มากกว่า 210	มากกว่า 120	พบแพทย์ทันทีที่มีอาการ



### อาการของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง

ในบางคนอาจจะไม่มีอาการใดๆ เลย หรืออาจจะมีอาการปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก นอนไม่หลับ คนที่เป็นเรื้อรังและไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากความดันโลหิตสูงโดยตรง ได้แก่ ภาวะหัวใจวาย หรือหลอดเลือดในสมองแตก
2. ภาวะแทรกซ้อนจากหลอดเลือดแดงตีบหรือตัน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ หลอดเลือดสมองตีบตัน ซึ่งส่งผลเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ตามมาได้



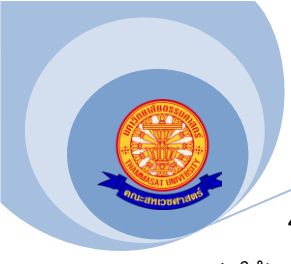
### ข้อควรปฏิบัติเมื่อพบว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น กะปิ น้ำปลา เต้าหู้ยี้ กุ้งแห้ง เป็นต้น
3. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. งดสูบบุหรี่
5. ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด
6. ในรายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ให้ลดน้ำหนักด้วยวิธีการที่ถูกต้อง
7. ในรายที่รักษาโดยการให้ยา ควรทานยาและพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

### การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง

การออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติได้ โดยมีหลักในการออกกำลังกายดังนี้

1. **ประเภทการออกกำลังกาย** ควรเน้นการออกกำลังกายที่มีการใช้กล้ามเนื้อหัวใจอย่างต่อเนื่อง และทำซ้ำ ๆ กัน เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ เป็นต้น
2. **ความถี่ในการออกกำลังกาย** อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
3. **ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ทำต่อเนื่อง 20 – 60 นาที**



4. ระดับการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายให้เหนื่อยพอควร เช่น ระหว่างออกกำลังกายยังพอพูดได้ อย่าให้เหนื่อยจนพูดไม่ออก

5. ขั้นตอนการออกกำลังกาย ก่อนออกกำลังกายควรมีช่วงอบอุ่นกาย (Warm Up) ช่วงออกกำลังกาย (Exercise) และจบด้วยช่วงชะลอ (Cool Down)

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรเริ่มออกกำลังกาย ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 วันละ 1 – 2 ครั้ง ครั้งละ 10 – 15 นาที

สัปดาห์ที่ 2 วันละ 1 – 2 ครั้ง ครั้งละ 15 – 20 นาที

สัปดาห์ที่ 3 วันละ 1 – 2 ครั้ง ครั้งละ 20 – 25 นาที

สัปดาห์ที่ 4 วันละ 1 – 2 ครั้ง ครั้งละ 25 – 30 นาที



ถ้าเริ่มออกกำลังกายต่อเนื่องได้นาน 30 นาที ต่อไปควรเริ่มออกกำลังกายในระดับที่หนักขึ้นและเพิ่มระยะเวลาจนได้ 30 – 60 นาที ควรออกกำลังกายในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่ร้อนอบอ้าว และหากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรค่อย ๆ ลดระดับความหนักลงและหยุดออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ทันที