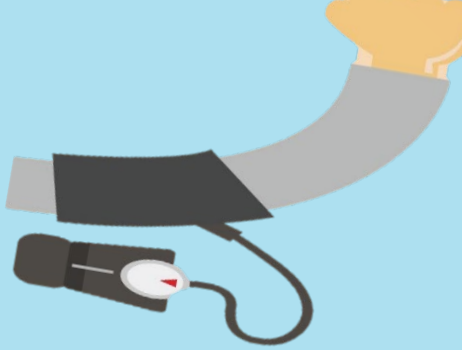


โรคความดันโลหิตสูง เมฆฆฆฆฆ



ความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่ค่าความดันในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น หัวใจวาย อัมพาต โรคหลอดเลือดสมองหรือโรคไตวายเรื้อรัง



ระดับความดันโลหิต	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแนะนำ
ระดับอันตราย	160 ↑	100 ↑	พบแพทย์โดยด่วน
สูงมาก	140-159	90-99	พบแพทย์
ค่อนข้างสูง	121-139	80-89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	↓ 120	↓ 80	ตรวจเช็กความดันโลหิตสม่ำเสมอ

* อ้างอิงจาก WHO (World Health Organization) 2003

เคล็ดลับปรับพฤติกรรม



หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน ทอด

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

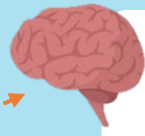


ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



หลีกเลี่ยงความเครียด

อันตรายจาก
ความดันโลหิตสูง



สมอง ความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุของอัมพฤกษ์ อัมพาต



หลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบหรือโป่งพอง ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะภายในลดลง



หัวใจ ทำให้หัวใจโตและหลอดเลือดหัวใจหนา