

## อาหารกับโรคความดันโลหิตสูง

ในอดีต โรคและอาหารไม่ได้มีส่วนสัมพันธ์กัน ใครเจ็บป่วยก็กินยา ไขยาในการรักษา โดยไม่ได้คำนึงถึงอาหาร จะมีส่วนอย่างไรในการรักษาโรคนั้นๆ แต่ปัจจุบัน โรค และอาหารเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ออก บางโรคต้องใช้อาหารควบคู่กันไปกับการรักษาทางยา จะรักษาทางยาอย่างเดียวไม่ได้

### ความดันโลหิตสูง

เป็นอีกโรคหนึ่งที่อาหารเข้ามามีส่วนช่วยอย่างมากในการรักษา

ความดันโลหิตสูง หมายถึงแรงดันที่อยู่ในระบบหลอดเลือด เกิดจากการที่หัวใจต้องสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การวัดความดันโลหิต จึงเป็นการวัดการทำงานของหัวใจและแรงดันในหลอดเลือด ค่าที่วัดได้จะมี 2 ค่า คือ

- ➊ ค่าความดันสูง
- ➋ ค่าความดันต่ำ

**ค่าความดันสูงสุด** เป็นค่าที่เกิดขณะที่หัวใจ

ห้องซ้ายมายังหลอดเลือดแดงใหญ่เรียกว่า “ความดันโลหิตตัวบน”

**ค่าความดันต่ำสุด** เป็นค่าที่เกิดขณะที่หัวใจ

คลายตัวให้เลือดที่ไหลแล้วกลับเข้าสู่หัวใจห้องขวา เรียกว่า “ค่าความดันโลหิตตัวล่าง”

ค่าความดันจะบอกทั้งสองตัวโดยบอกตัวบนก่อนมีหน่วยเป็นมิลลิเมตร/ปรอท ค่าความดันทั้งสองตัวอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้

- ➔ ตามเพศ ➔ ภาวะการเจ็บป่วย
- ➔ อายุ ➔ ความเครียด
- ➔ เชื้อชาติ ➔ น้ำหนัก

รวมถึงเหตุการณ์ที่เกิดประจำวัน เช่น โกรธ ตกใจ

ตื่นตื่น

ค่าความดันที่ถือว่าเป็นปกติในวัยหนุ่ม-สาว

120/180 มิลลิเมตร/ปรอท

ถ้าความดันสูงกว่า 160/95 มิลลิเมตร/ปรอท จัดว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

### สาเหตุของความดันโลหิตสูง

- ➔ ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด
- ➔ มักไม่พบว่า มีความพันธุกรรมพันธุ
- ➔ พบในผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัด
- ➔ พบในผู้ป่วยที่ดื่มแอลกอฮอล์
- ➔ พบในผู้ที่มีความวิตกกังวล
- ➔ พบในผู้ที่มีความเครียดมากเป็นประจำ

อาการของโรคความดันโลหิตสูง มักพบในวัยกลางคนขึ้นไป

- \* มีอาการปวดศีรษะ
- \* มึนงง
- \* เวียนศีรษะ
- \* ตาพร่า
- \* เหนื่อยง่าย
- \* นอนไม่หลับ
- \* ปวดบริเวณท้ายทอย

การรักษา: นอกจากใช้ยา อาหารนับว่ามีส่วนสำคัญ

## ดูแลตนเองอย่างไร ให้ห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง?

1. คนอ้วน มีน้ำหนักตัวมากกว่ามาตรฐาน ต้องพยายามลดน้ำหนักลง

### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- ➔ ลดอาหารที่มีไขมันสูง
- ➔ อาหารทอดใช้น้ำมันมากๆ
- ➔ อาหารใส่กะทิ
- ➔ ขาหมู หมูสามชั้น
- ➔ ลดปริมาณแป้งและน้ำตาล ขนม
- ➔ ผลไม้ที่มีรสหวานจัด

2. ลดการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือที่มีเกลือโซเดียม รับประทานอาหารรสจืดๆ

- ไม่ควรปรุงรสด้วยเครื่องปรุงที่มีเกลือโซเดียม เช่น น้ำปลา กะปิ ปลาร้า ซอสปรุงรส

- อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูงบางอย่างไม่มีรสเค็ม เช่น ผงฟู ผงชูรส สารกันบูด

- อาหารหมักดอง เช่น ไข่เค็ม ปูเค็ม กะปิ เครื่องกระป๋องทุกชนิด น้ำผลไม้กระป๋อง

3. รับประทานอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง เช่น เนื้อสัตว์ที่มีไขมันติดมาก ได้แก่ ขาหมู หมูสามชั้น หมูกรอบ ข้าวมันไก่ หนังเป็ด หนังไก่ แคมหมู เป็นหมู

4. งดการดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ เพราะเป็นตัวกระตุ้นให้ความดันโลหิตสูง

5. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เช่น การวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว จักรยาน ว่ายน้ำ ฯลฯ

6. การพักผ่อนและทำจิตใจให้สงบ เป็นการรักษาความดันโลหิตสูงได้เป็นอย่างดี พยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่จะทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด ตื่นเต้น หรือโมโห

### อาหารที่ควรรับประทาน

- ✔ นมพร่องมันเนย      ✔ เนื้อปลา
  - ✔ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน      ✔ ข้าว
  - ✔ ผักสดทุกชนิด      ✔ ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง
- ควรปรุงรสชาติอาหารด้วยรสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะเขือเทศ มะขาม ฯลฯ
- ปรุงรสอ่อนๆ ด้วยซีอิ๊วขาวเพียงเล็กน้อย ไม่เกิน 2-3 ช้อนชา/วัน

### ตัวอย่างรายการอาหาร

#### มือเช้า

- ข้าวต้มไก่ต้บ , มะละกอสุก , นมสดพร่องมันเนย

#### มือกลางวัน

- ข้าวผัดปู , แดงโม

#### มือเย็น

- ข้าวสวย, แกงส้มผักรวม, อกไก่ต้บปั้นก้อนนึ่ง, แคนตาลูป



### อาหารอีสาน

เช้า- ข้าวเหนียว ปลาแห้งสมุนไพร แจ่วมะเขือเทศ ผักลวก

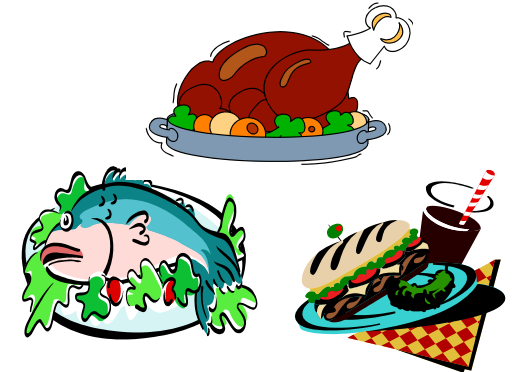
กลางวัน- ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ผักสด

เย็น- ข้าวเหนียว แกงส้มมะรุ่ม ลาบหมู ผักสด

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่เกิดอย่างช้าๆ ไม่มีอาการแสดงให้ทราบมาก่อน ขณะเดียวกัน ถ้าหากไม่ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง มีผลทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้

- การให้ความสนใจในสุขภาพของตนเองด้วยการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ ครั้ง
- การปฏิบัติในด้านอาหารเป็นทางหนึ่งของการรักษาโรคความดันโลหิตสูง

## อาหารกับโรคความดันโลหิตสูง



ความดันโลหิตในระดับต่างๆ (มม.ปรอท)			
ระดับความดันโลหิต		DIA	คำแนะนำ
ระดับอันตราย	180 ขึ้นไป	110 ขึ้นไป	พบแพทย์โดยด่วน
สูงมาก และ อันตราย	160-180	100-110	พบแพทย์
สูงมาก	140-160	90-100	พบแพทย์
ค่อนข้างสูง	130-140	85-90	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	120-130	80-85	ตรวจเช็คสม่ำเสมอ
เหมาะสม	120	80	ตรวจเช็คสม่ำเสมอ

### ด้วยความปรารถนาดีจาก



อ.บต. ตำบลคลองน้อย  
 อ.บ้านแพรง จ.พระนครศรีอยุธยา  
 โทรศัพท์ 0-3576-8567  
 โทรสาร 0-3576-8615