



กรมควบคุมโรค  
สำนักงานป้องกันโรค

## อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใดๆ เลย หรืออาจจะพบว่ามีอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ

## สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง



## ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

**หัวใจทำงานหนักขึ้น** ทำให้ผนังหัวใจหนาตัวและถ้าไม่ได้รับการรักษาทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ในที่สุด

**อาจเกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบตันหรือแตก** ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นเรื้อรัง อาจทำให้เป็นผู้พิการ

**เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ** เนื่องจากหลอดเลือดเสื่อม ทำให้ไตวายเรื้อรัง

**หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม** อาจมีเลือดออกที่จอตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตาฝ้า หรือ ตาบอดได้

## การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

- 1 ลดอาหารเค็ม/มัน เพิ่มผักผลไม้
- 2 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 3 งดหรือลดการดื่มสุรา
- 4 งดหรือลดการสูบบุหรี่
- 5 จัดการกับความเครียด
- 6 ตรวจวัดระดับความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง



รู้จัก

โรคความดันโลหิต  
(Hypertension)

สูง





ปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูงนับเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยในปัจจุบันมีประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 พันล้านคน สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข คาดว่ามีผู้มีความดันโลหิตสูงหรือป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ประมาณ 10 ล้านคน ซึ่ง 70% ของคนกลุ่มนี้ไม่ทราบว่าตนเองมีอาการดังกล่าว ทำให้ไม่ได้รับการรักษาหรือการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การเกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) โรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ดังนั้นเราจึงควรหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญกับตัวเลขความดันโลหิตของเรา เพื่อความปลอดภัยและป้องกันภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

### เรื่องน่ารู้สำหรับการวัดระดับความดันโลหิต

**ค่าตัวบน** เรียกว่า ความดันซิสโตลิก : systolic หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจบีบตัว

**ค่าตัวล่าง** เรียกว่า ความดันไดแอสโตลิก : diastolic หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจคลายตัว



ความดันโลหิตที่เหมาะสมในผู้ใหญ่ที่อายุมากกว่า 18 ปี คือ ตัวบนไม่เกิน 120 มิลลิเมตรปรอท ตัวล่างไม่เกิน 80 มิลลิเมตรปรอท เรียกสั้นๆ ว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

	ค่าตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ค่าตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)
ปกติ	< 120	< 80
กลุ่มเสี่ยง	120-139	80-89
ความดันโลหิตสูง	140 ขึ้นไป	90 ขึ้นไป

### สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

#### โรคความดันโลหิตสูงมีอยู่ 2 ชนิด ได้แก่

**โรคความดันโลหิตที่ไม่ทราบสาเหตุ**  
Primary hypertension

หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Essential Hypertension เป็นความดันโลหิตสูงที่พบมากที่สุด กลุ่มนี้ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 95 เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มนี้

**โรคความดันโลหิตที่ทราบสาเหตุ**  
Secondary hypertension

เป็นความดันโลหิตสูงที่ทราบสาเหตุ พบได้ประมาณร้อยละ 5 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

