

ประชาสัมพันธ์ โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทย หากมีความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานและไม่ได้รับการรักษา จะเป็นเสมือนระเบิดเวลาที่ฝังอยู่ในตัวเรา รอวันแสดงอาการ

โรคความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันได้ง่าย ๆ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเรา หันมาดูแลสุขภาพร่างกายหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็ม เน้นทานผักผลไม้ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมน้ำหนักตัว และตรวจสุขภาพเป็นประจำ

ปัจจัยเสี่ยง ทำให้เกิด โรคความดันโลหิตสูง



ตารางเกณฑ์ ระดับความดันโลหิต



ระดับ	ตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	คำแนะนำ
โรคความดันโลหิตสูง อันตราย	ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป	รีบพบแพทย์ทันที
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 2	160 - 179	100 - 109	ควรรีบพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัย และรับการรักษา ที่เหมาะสม
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 1	140 - 159	90 - 99	
เสี่ยง	130 - 139	80 - 89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	120 - 129	น้อยกว่า 80	1. ควบคุมอาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. วัดความดันโลหิต อย่างสม่ำเสมอ
เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	

ที่มา : แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป ปี พ.ศ. 2567



ระดับความดันโลหิตที่
เหมาะสมควร
น้อยกว่า 120/80
มิลลิเมตรปรอท

ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย
วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ



ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย
และรับการรักษาที่เหมาะสม

