



บรรยายโดย

รองศาสตราจารย์สุนีย์ สหัสโพธิ์

รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ภาวะความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต คือ แรงดันภายในหลอดเลือดแดง เกิดจากหัวใจบีบตัวฉีดเลือดที่มี O₂ และสารอื่นๆ เข้าสู่หลอดเลือดแดง เพื่อดันเลือดให้กระจายไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ค่าที่วัดได้มี 2 ค่า คือ

1. ความดันค่าบน-ความดันซิสโตลิก (systolic blood pressure) แรงดันเลือดขณะหัวใจบีบตัว ซึ่งอาจสูงขึ้นตามอายุ

2. ความดันค่าล่าง-ความดันไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure) แรงดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว

ค่าปกติของความดันโลหิต คือ 120/80 มิลลิเมตรปรอท (มม.ปรอท) ความดันโลหิต >140/90 มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์



ระดับความรุนแรงของภาวะความดันโลหิตสูง ในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป



ระดับ	ความดันค่าบน (มม.ปรอท)	ความดันค่าล่าง (มม.ปรอท)
ระดับ 1 ความดันโลหิตสูง ระดับอ่อน	140-159	90-99
ระดับ 2 ความดันโลหิตสูง ระดับปานกลาง	160-179	100-109
ระดับ 3 ความดันโลหิตสูง ระดับรุนแรง	>180	>110

ความดันค่าบน-ความดันค่าล่าง อยู่ระดับความรุนแรงที่ต่างกัน ให้ถือระดับที่รุนแรงกว่าเป็นเกณฑ์



ประเภทของภาวะความดันโลหิตสูง

1. ความดันโลหิตสูงประเภทไม่ทราบสาเหตุแน่นอน (Primary Hypertension) 95% พบในคนอายุ 40 ปีขึ้นไป มีประวัติของกรรมพันธุ์พบมากในคนอ้วน
2. ความดันโลหิตสูงประเภทที่ทราบสาเหตุ (Secondary Hypertension) 5-10% มีสาเหตุมาจากโรคอื่น เช่น โรคไต ต่อมไร้ท่อ หลอดเลือด พิษแห่งครรภ์ ยา รักษาให้หายได้ หากรักษาโรคที่เป็นต้นเหตุ





สาเหตุของความดันโลหิตสูง

1. กรรมพันธุ์
2. อายุ
3. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน
4. การบริโภคเกลือมาก
5. การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นประจำ
6. ภาวะไขมัน น้ำตาลในเลือดสูงอยู่นานๆ ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาและแข็ง เกิดโรคหลอดเลือดแข็ง มีผลทำให้ความดันโลหิตสูง
7. มีความเครียดเป็นประจำ



อาการ

ระยะแรก ไม่มีอาการ

ความดันโลหิตสูงมากและเป็นมานาน จะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ มือเท้าชา ตามัว คลื่นไส้ เลือดกำเดาไหล ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยในเวลาตื่นนอนตอนเช้า

การวินิจฉัย วัดความดันโลหิต

ภาวะแทรกซ้อน ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่างๆดังนี้

1. หลอดเลือดแดงเกิดการแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่นเกิดเส้นเลือดโป่งพอง
2. กล้ามเนื้อหัวใจทำงานหนัก เพื่อจะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย ทำให้หัวใจโต หัวใจวาย
3. เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหนาแข็งขึ้น เกิดการอุดตันได้ทำให้สมองขาดเลือดเกิดเป็นอัมพาต เนื้อสมองตาย
4. เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงไต ตีบแคบลง ไตได้รับเลือดไม่เพียงพอทำให้ไตวาย
5. เลือดออกที่ตา ขี้วประสาทตาบวม



การควบคุมและป้องกัน

1. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดย

2.1 ลดหรือจำกัดการบริโภคเกลือ เนื่องจากเกลือมีโซเดียม ซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มความดันโลหิต



แหล่งที่ให้ Na

1. อาหารที่ใช้เกลือเป็นเครื่องปรุงรส

- ซอสที่มีรสเค็ม: น้ำปลา ซอสหอยนางรม เต้าเจี้ยว



- ซอสที่มีหลายรส: ซีอิ้วหวาน ซอสพริก ซอสจิ้มอาหารทอด ซอสมะเขือเทศ



2. อาหารที่ใช้เกลือในการถนอมอาหาร

- อาหารตากแห้ง: ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาหวาน หมูแผ่น





แหล่งที่ให้ Na (ต่อ)

2. อาหารที่ใช้เกลือในการถนอมอาหาร (ต่อ)

- อาหารหมัก + ดอง: ส้มพริก ปลาร้า หัวไชโป๊ หน่อไม้ดอง ผักกาดดองเปรี้ยว
- อาหารปรุงรสต่างๆ: ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง
- ผลไม้แช่อิ่ม: ต้องแช่เกลือก่อนแช่น้ำตาล
- ผลไม้ดอง: มะม่วง มะยมดอง
- อาหารสำเร็จรูป: โจ๊ก บะหมี่สำเร็จรูป



แหล่งที่ให้ Na (ต่อ)

3. สารปรุงแต่ง

- ผงชูรส



- โซเดียมซัลไฟต์ (ผลไม้ไม่ให้คล้ำ)



- โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู)



- โซเดียมโพรพิโอเนต (กั๊นรา)



- โซเดียมเบนโซเอต (สารกันบูด)



- โซเดียมอัลจิเนต (ไอศกรีมเนื้อละเอียด)





แหล่งที่ให้ Na (ต่อ)

4. อาหารที่มี Na ตามธรรมชาติ: เนื้อ ไข่ โดยเฉพาะอาหารทะเล + นม

5. น้ำและเครื่องดื่ม: ยกเว้น น้ำฝน, น้ำกลั่นไม่มี Na, น้ำหวาน, น้ำอัดลมใส่สาร
กันบูด

เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำผลไม้ที่เติมเกลือ

ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงและอาหารสำเร็จรูป

เกลือ 1 ช้อนชา	เท่ากับ	โซเดียม 2,000 mg
น้ำปลาหรือซีอิ๊ว 1 ช้อนชา	เท่ากับ	โซเดียม 400 mg
ผงชูรส	เท่ากับ	492
ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนชา	เท่ากับ	โซเดียม 55 mg
กะปิ	เท่ากับ	476-496
ซอสหอยนางรม 1 ช้อนชา	เท่ากับ	โซเดียม 140-160 mg
น้ำจิ้มไก่ 1 ช้อนชา	เท่ากับ	โซเดียม 67-76 mg
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 60 g	เท่ากับ	โซเดียม 1,500 mg
โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป 42 g	เท่ากับ	โซเดียม 1,000 mg





ไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,400 mgต่อวันซึ่งในอาหารตามธรรมชาติที่ไม่ปรุงรส เราจะบริโภคโซเดียมประมาณ 800-1,000 mgต่อวันเพราะฉะนั้นควรใช้น้ำปลาไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา ส่วนสมุนไพร เช่น หอม กระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบสาระแหน่ รากผักชี และ เครื่องเทศ เช่น พริกไทย ลูกผักชี ยี่หระ ออบเชย ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ ลูกกระวาน ใบกระวาน กานพลู สามารถใช้สมุนไพรและเครื่องเทศเหล่านี้ในการปรุงอาหารได้เท่าที่ต้องการ



2.2. บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของโปตัสเซียม โปตัสเซียมมีผลต่อการคลายตัวของเส้นเลือด และเพิ่มการขับโซเดียมออกจากร่างกาย

แหล่งของโปตัสเซียม คือ ถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วดำ ถั่วปากอ้า) ผักเขียวเข้ม-เหลือง ผลไม้เหลืองผลไม้แห้ง มันฝรั่ง

2.3. บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของแมกนีเซียม เพราะ ทำให้ความดันค่าบนลดลงได้ แหล่งของแมกนีเซียม คือ ธัญพืช ถั่วต่างๆ

3. งดสูบบุหรี่

4. เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์จะทำให้ความดันโลหิตสูงทั้งค่าบนและค่าล่าง

5. การออกกำลังกาย ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงระดับน้อยถึงปานกลาง ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถลดความดันโลหิตได้ในระยะยาว ควรออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที

6. ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำสมาธิ



การปรับปรุงพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต เพื่อ ช่วยลดความดันโลหิต

พฤติกรรมที่ควรปรับเปลี่ยน	เป้าหมาย	ผลต่อการลดลง ค่า systolic BP. มิลลิเมตร ปรอท
การลดน้ำหนัก	ให้อยู่ในเกณฑ์	5-20 มิลลิเมตรปรอท ต่อทุก10 กิโลกรัม ของน้ำหนักส่วนเกิน
รับประทานอาหาร การลดอาหารเค็ม	ที่มีผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น ลดการกินเกลือและเครื่องปรุง รส(น้ำปลาไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อ วัน)	8-14 มิลลิเมตรปรอท 2-8 มิลลิเมตรปรอท
การออกกำลังกาย	เดินเร็วๆวันละ 30 นาที 5-7 วัน	4-9 มิลลิเมตรปรอท
ลดการดื่มสุรา งดบุหรี่	ต่อสัปดาห์	2-4 มิลลิเมตรปรอท



Thank you