

中泰版本

高血壓衛教單張

ใบการศึกษาอนามัยของโรคความดันสูง

一、 什麼情況叫做高血壓？

血冲到血管壁的一種壓力稱為血壓，根據衛生組織定義：

- 1.收縮壓超過 140 毫米汞柱
- 2.舒張壓超過 90 毫米汞柱

หนึ่ง. มีสภาพอย่างไรถึงเรียกว่าเป็นโรคความดันสูง ?

ความดันของเลือดชนิดหนึ่งซึ่งเกินกว่าค่าแวงเส้นเลือดก็จะเรียกว่าความดันเลือด ตามคำ

นิยามของ

องค์ประกอบทางด้านอนามัยคือ :

- 1.ความดันเลือดเกินกว่า 140 mm ของแ่งปรอท
- 2.ความดันคลายต่ำกว่า 90 mm ของแ่งปรอท

二、為何會得高血壓？那些人易得高血壓？

高血壓分原發性及次發性兩種。次發性高血壓乃繼發於某特定病因而引起之高血壓，這些病因包括：甲狀腺機能亢進，腎上腺腫瘤，血管異常...等。次發性高血壓只約占高血壓患者的不到 10%，即 90% 以上的高血壓患者皆屬原發性高血壓。目前醫學上對原發性高血壓的病因並不清楚，但根據臨床上的觀察統計我們發現有以下情形的人易得高血壓：

- 1.有高血壓家族病史的人
- 2.抽煙的人
- 3.肥胖的人
- 4.血脂肪高的人
- 5.吃的太鹹的人
- 6.有糖尿病的人

สอง. ทำไมถึงเป็นโรคความดันสูง ? คนจำพวกไหนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันสูงง่าย ?

ความดันสูงจะแบ่งออกเป็นแบบเกิดขึ้นเดิมและเป็นแบบเพิ่งเกิดขึ้น ความดันสูงแบบเพิ่งเกิดขึ้นคือ

เกิดขึ้นต่อเนื่องจากปัจจัยโรคบางอย่างที่พิเศษซึ่งปัจจัยโรคพวกนี้จะมี :

ต่อมไทรอยด์ผิดปกติหน้าที่เกินขอบเขตความสามารถ, เนื้องอกที่ต่อมไต, เส้นเลือดฝอย

ปรกติ.....ต่างๆ

ความดันสูงแบบเพิ่งเกิดจะมีเพียงแค่ผู้ป่วยไม่ถึงประมาณ 10% ที่จะเป็นโรคความดันสูง นั้น

ก็คือผู้ป่วยที่มี

ความดันสูงเกิน 90% ขึ้นไปจะเป็นโรคความดันสูงแบบเกิดขึ้นเดิม ทางด้านวิชาการแพทย์ใน

ปัจจุบันนี้

ปัจจัยของโรคความดันสูงแบบเกิดขึ้นเดิมก็ยังไม่ค่อยทราบแต่ตามการคำนวณและวินิจฉัย

ทางการแพทย์

เราจะพบเห็นผู้ที่มีสภาพดังต่อไปนี้จะมีความเสี่ยงเป็นโรคความดันสูงได้ง่าย :

1. ผู้ที่มีบุคคลภายในครอบครัวมีประวัติโรคความดันสูง
2. ผู้ที่สูบบุหรี่
3. ผู้ที่มีร่างกายอ้วน
4. ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง
5. ผู้ที่กินเค็มเกินไป
6. ผู้ที่มีโรคเบาหวาน

三、高血壓的人會有那些症狀？

早期常無明顯症狀，或只有輕微不適，可能有下列症狀：頭暈、頭痛、耳鳴、頸部酸痛、視力模糊、記憶力衰退、呼吸短促、失眠、重聽、腸胃道不適、肩部僵硬、心跳快、噁心...等非特異性的症狀。但是，約有一半以上的高血壓患者，並不知道自己患有高血壓。

ถาม. ผู้ที่เป็นโรคความดันสูงจะมีอาการจำพวกไหนบ้าง ?

ช่วงแรกที่เป็นส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีอาการแสดงออกมาหรือมีเพียงแค่รู้สึกไม่สบายนิดหน่อย

แต่อาจจะ

อาการดังต่อไปนี้ : เวียนหัว, ปวดหัว, หูอื้อ, ปวดเมื่อยที่คอ, สายตาพร่ามัว, ความจำสั้น, จี้

หลังจี้ลิ้ม,

หายใจถี่เร็ว, นอนไม่หลับ, หูตึง, กระทบะลาไ้รู้สึกไม่สบาย, โไหล่แข็งแรง, หัวใจเต้นเร็ว,

อาเจียน.....

ต่างๆ ที่เป็นอาการที่ผิดปกติ แต่ยังมีผู้ป่วยครึ่งหนึ่งที่ยังไม่รู้ว่าตนเองเป็นโรคความดันสูง

四、平均舒張壓時治療高血壓？

1. 大於 120 mm H g : 馬上檢查及治療。
2. 105 至 119 mm H g : 有治療必要。
3. 90 至 104 mm H g : 視個人作治療。
4. 大於 90 mm H g : 每年測量血壓一次。

สี่. เมื่อไหร่ควรจะรักษาโรคความดันสูง ?

ความดันคลายเฉลี่ย

1. สูงกว่า 120 mm H g : รีบไปทำการตรวจและรักษา
2. 105 ~ 119 mm H g : จำเป็นต้องรักษา
3. 90 ~ 104 mm H g : ตรวจดูตนเองและดำเนินการรักษา

4. สูงกว่า 90 mmHg : ตรวจความดันเลือดปีละครั้ง

五、高血壓該如何治療？

高血壓必須飲食，運動及藥物治療三者並進，才能獲得良好的控制。

1. 飲食治療：避免高熱量，高膽固醇，及高鹽的飲食。不抽煙，少喝酒。
2. 運動治療：運動每週至少三次，每次至少 30 分鐘以上。宜選擇有氧運動，如：慢跑、游泳、騎腳踏車...強度以微喘，但仍能和運動伙伴對談為佳。血壓必須先控制在 170/100 以下，才能開始運動治療。長期運動 8-10 週後就能開始看見血壓降低的效果。約可使收縮壓及舒張壓各降低約 10 mmHg。
3. 藥物治療：接受藥物治療之前，須先有以下的一些觀念：
 - a. 大多數的高血壓是原發性的，是無法治癒的。所以高血壓的控制是一輩子的長期抗戰，最好能在一位家庭醫學科醫師，或內科醫師的指導下長期服藥，絕不可不規則服藥，或中斷服藥。
 - b. 每個人對血壓藥的反應不一，所以血壓藥的給法必須從最低量開始，再慢慢調藥，不必急著很快把血壓降下來。除非血壓高到 200mmHg 以上。
 - c. 不可以自覺症狀之惡化或改善來自行增減藥量。應遵照醫師指示服藥。
 - d. 大部份的高血壓病人須一輩子服藥。但，有少部份以下四條件皆符合的病人，可在醫師之監控下嘗試停藥：
 - * 輕度或中度高血壓
 - * 血壓很容易經由藥物得到穩定的控制
 - * 尚無前述之併發症出現者
 - * 血壓在藥物控制下，穩定達半年以上

ห้า. ความดันสูงจะต้องรักษาอย่างไร ?

ความดันสูงจะต้องรักษาด้วยการรับประทานอาหาร, การออกกำลังกายและการรักษาด้วย

ยา ใช้ 3 วิธีนี้มาดำเนินพร้อมกันจึงจะมีผลของการควบคุมได้อย่างดี

การรักษาด้วยการรับประทานอาหาร : หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลลอรี่สูง, คอเลสเตอรอลสูง

และที่มีรส

เค็มจัด ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราให้น้อยลง

1.การรักษาด้วยการออกกำลังกาย : การออกกำลังกายควรออกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
แต่ละครั้ง

อย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไปควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น วิ่งเหยาะๆ, ว่ายน้ำ,
ปั่นจักรยาน.....ต่างๆ มีการเคลื่อนไหวเพียงแค่นี้ๆ และยังสามารถพูดคุยกับเพื่อนที่ออก
กำลังกาย ได้ด้วยความดันควรจะต้องควบคุมให้อยู่ภายใต้ 170/100 ก่อนค่อยเริ่มใช้การรักษา
ด้วยการออก กำลังกาย หลังจากที้ออกกำลังกายไปสักพักหนึ่งแล้วประมาณ 8~10 สัปดาห์ก็
จะเริ่มเห็น ผลประโยชน์ของความดันเลือดว่ามีความลดลง ซึ่งสามารถทำให้ความดันหดตัว
และความดันคลาย

ลดลงไปประมาณ 10 mm H g

2.การรักษาด้วยยา : ก่อนที่จะรับการรักษาด้วยยาควรจะต้องมีแนวความคิดดังต่อไปนี้ :

a. ความดันสูงส่วนใหญ่จะเป็นแบบเกิดขึ้นเดิมคือไม่สามารถรักษาได้ ฉะนั้นการควบคุม

ความดัน

สูงจะเป็นสงครามต่อต้านการลุกลามไปตลอดชีพ ดีที่สุดคือทานยาตามแพทย์ที่ดูแล

ประจำ

ครอบครัวหรือทานยาระยะยาวตามคำแนะนำของแพทย์อายุรศาสตร์ ห้ามทานยาที่ไม่เป็น

ระเบียบ

หรือหยุดทานยาเอง

b. ปฏิกริยาของแต่ละคนที่มีต่อยาลดความดันจะแตกต่างกัน ฉะนั้นวิธีการให้ยาลดความ

ดันจะต้อง

เริ่มตั้งแต่จำนวนน้อยที่สุดแล้วค่อยๆ มาปรับปรุงจำนวนยา ไม่ต้องรีบร้อนอยากลด

ความดัน

เลือดให้ลงมาเรื่อยๆ นอกจากว่าความดันจะสูงถึง 200 mm Hg ขึ้นไป

c. ห้ามใช้ความรู้สึกของตนเองว่ามีอาการหนักขึ้นหรือดีขึ้นแล้วมาเพิ่มลดจำนวนยาด้วย

ตนเอง ควร

จะต้องปฏิบัติตามคำชี้แนะของแพทย์ในการทานยา

d. ผู้ป่วยที่มีความดันสูงส่วนใหญ่จะต้องทานยาตลอดชีพ แต่มีผู้ป่วยบางส่วนเหมาะสมกับ

4

เงื่อนไขดังต่อไปนี้ซึ่งสามารถหยุดทานยาได้ แต่ต้องอยู่ความควบคุมของแพทย์ :

*ความดันสูงที่มีอาการเบาหรือมีอาการปานกลาง

*สามารถใช้ยาควบคุมความดันให้คงที่ได้ง่าย

*ผู้ที่ยังไม่มีผลแทรกซ้อนที่กล่าวมา

*ความดันอยู่ในการควบคุมของยาและมีความคงที่มากกว่าครึ่งปีขึ้นไป

六、一般預防—高血壓八誡：

- (1)定期看醫生檢查血壓，最好自己學會量血壓。
- (2)按照醫師指示吃藥，不可自行增減藥量。
- (3)吃低鹽飲食者，菜中放的鹽減少原來的一半。
- (4)少吃肝、豬油等高脂肪食物，炒菜改用沙拉油，可適量吃瘦肉、豆腐等。
- (5)不要吃的太飽。
- (6)禁煙酒、防便秘。
- (7)保持正常體重，做適量運動，如體操、散步、伸腰等，須持續不斷。
- (8)維持輕鬆的心情，凡事不急不躁，心平氣和。

หก. การป้องกันล่วงหน้า -- ดิคำเตือนของโรคความดันสูง

(1)ให้แพทย์ตรวจความดันเลือดเป็นประจำ ดิที่สุดคือตนเองควรเรียนรู้การวัดความดันให้

เป็น

(2) ทานยาตามคำแนะนำของแพทย์ ห้ามเพิ่มลดจำนวนยาด้วยตนเอง

(3) ทานอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือน้อยลง จำนวนเกลือที่ใส่ในกับข้าวลดลงครึ่งหนึ่งจาก

เดิม

(4) อย่าทานดื่บ, น้ำมันหมูต่างๆ ที่เป็นอาหารที่มีไขมันสูง เมื่อผัดกับข้าวควรเปลี่ยนเป็นใช้

น้ำมันพืชแทน

ควรทานเนื้อที่ไม่ติดมัน, เต้าหู้ต่างๆ ที่มีจำนวนที่เหมาะสม

(5) ห้ามทานอิมมากเกินไป

(6) ห้ามสูบบุหรี่และดื่มสุรา, ควรป้องกันการอาการท้องผูก

(7) รักษาน้ำหนักให้ตามเกณฑ์ปกติและดำเนินการออกกำลังกายให้เหมาะสมเช่น กาย

บริหาร, เดินออก

กำลังกาย, ยืดเส้นยืดสายต่างๆ แต่จะต้องทำอย่างต่อเนื่องไปตลอด

(8) รักษาจิตใจให้สบาย ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ต้องรีบร้อน ทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น

七、高血壓若不治療會造成那些併發症？

高血壓病人若不好好的控制他的血壓，在 7-10 年之內必定會出現一些麻煩的併發症。這些併發症將使病人的生命期望值比正常人少 10-20 年！這些併發症

包括：

1. 心臟肥大 -----> 心臟衰竭
2. 心絞痛-----> 心肌梗塞
3. 視網膜病變-----> 視力障礙，失明
4. 腦血管病變-----> 中風
5. 腎功能異常-----> 腎衰竭，尿毒症

เจ็ด. ความดันสูงหากไม่ทำการรักษา จะเกิดโรคแทรกซ้อนอะไรบ้าง ?

ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันสูงหากไม่ควบคุมความดันไว้อย่างดี จะเกิดโรคแทรกซ้อนที่มีความ
ลำบากภายใน

7~10 ปีโรคแทรกซ้อนพวกนี้จะทำให้ความปรารถนาของชีวิตผู้ป่วยน้อยกว่าคนปกติ

10~20 ปี ! โรคแทรกซ้อนพวกนี้จะมี :

1. หัวใจบวมโต -----> หัวใจอ่อนเพลีย
2. โรคเจ็บที่หัวใจ -----> กล้ามเนื้อหัวใจอุดตัน
3. ความเปลี่ยนแปลงของอาการโรคเชื้อจรับภาพ -----> สายตามีสิ่งก็ดขวาง, ตาบอด
4. ความเปลี่ยนแปลงของอาการโรคเส้นเลือดในสมอง -----> เส้นเลือดในสมองแตก
5. ความสามารถของไตผิดปกติ -----> ไตอ่อนเพลีย, โรคปัสสาวะเป็นพิษ