****

**แพทย์เตือน “รู้เท่าทันภัยเงียบ โรคความดันโลหิตสูง” เนื่องในวันความดันโลหิตสูงโลก**

**โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์** ชี้ โรคความดันโลหิตสูงเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบได้มากที่สุด และเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

**นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดี กรมการแพทย์** กล่าวว่า สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก ได้กำหนดให้วันที่ 17 พฤษภาคม ของทุกปี เป็น" วันความดันโลหิตสูงโลก" (World Hypertension Day) โดยรณรงค์ให้ประชาชนตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์อัมพาต โดยเน้นให้ประชาชน รู้ค่าระดับความดันโลหิตและระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของตนเอง ตลอดจนการปฏิบัติตนเพื่อดูแลรักษาระดับความดันโลหิต ระดับคลอเลสเตอรอล และน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับปกติ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) โรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary heart disease) โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน (heart attacks) ไตวาย และตาบอด เป็นต้น

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวว่า โรคความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบ หากปล่อยไว้ไม่ได้รับการวินิจฉัย และการรักษาอย่างเหมาะสม จะส่งผลต่อหลอดเลือดแดงที่หัวใจ, ไต, ตา, และสมอง ทำให้เกิดภาวะหัวใจโต ไตวาย อัมพาต และเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ โดยโรคความดันโลหิตสูงส่วนมากมักจะไม่มีอาการแสดง จนกว่าจะเกิดภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดแดง เช่น หลอดเลือดสมองตีบ หรือ หลอดเลือดสมองแตก ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงสามารถวินิจฉัยได้ง่าย เพียงใช้การวัดความดันโลหิตอย่างถูกวิธี ดังนั้น จึงควรหมั่นตรวจวัดความดันโลหิตด้วยตนเอง หรือสถานพยาบาลใกล้บ้านอยู่เสมอ หากท่านเป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ และรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ทั้งนี้ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด รสเค็มจัด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียดจนเกินไป

**นายแพทย์เคย์ เผ่าภูรี หน่วยโรคหัวใจ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวเพิ่มเติมว่า สำหรับวิธีการวัดความดันด้วยตนเองที่บ้านนั้น สามารถทำได้ง่ายๆ ดังขั้นตอนต่อไปนี้ 1.) ไม่ดื่มชา กาแฟ สูบบุหรี่ หรือออกกำลังกายก่อนทำการวัด 30 นาที 2.) ก่อนทำการวัดควรถ่ายปัสสาวะให้เรียบร้อย 3.) นั่งเก้าอี้โดยให้หลังพิงพนัก เพื่อไม่ให้หลังเกร็งเท้าทั้ง 2 ข้าง วางราบกับพื้น เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายเป็นเวลา 5 นาที ก่อนวัดความดันโลหิต 4.) วัดความดันโลหิตในแขนข้างที่ไม่ถนัด หรือข้างที่มีความดันโลหิตสูงกว่า โดยวางแขนให้อยู่ในระดับเดียวกันกับหัวใจ 5.) ขณะวัดความดันโลหิตไม่กำมือ ไม่พูดคุยหรือขยับตัว โดยความดันโลหิตที่เหมาะสมของคนอายุ 18 ปี ขึ้นไป สำหรับตัวบน อยู่ที่ 120-129 มิลลิเมตรปรอท และ สำหรับตัวล่าง อยู่ที่ 80-84 มิลลิเมตรปรอท และหากทราบว่าตนเองเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัย ตรวจภาวะหัวใจโต ตรวจภาวะไตเสื่อม และตรวจหาโปรตีนในปัสสาวะ รวมถึงตรวจหาโรคร่วมที่มาพร้อมกับความดันโลหิตสูง เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

*#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี #วันความดันโลหิตสูงโลก*

 - ขอขอบคุณ -

 17 พฤษภาคม 2566