



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



## แพทย์แนะให้คนไทยตื่นตัวโรคความดันโลหิตสูง

กรมการแพทย์ เผยโรคความดันโลหิตสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย และโรคหัวใจ ส่งผลกระทบต่ออายุขัยได้ ชวนประชาชนใส่ใจสุขภาพและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคความดันโลหิตสูง เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในระดับประเทศและระดับโลก สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก และสมาคมโรคความดันโลหิตสูงนานาชาติ จึงกำหนดให้วันที่ 17 พฤษภาคม ของทุกปี เป็น "วันความดันโลหิตสูงโลก" (World Hypertension Day) เพื่อให้ประชากรทั่วโลกมีความตระหนักต่อโรคความดันโลหิตสูงเพราะโรคนี้เป็นภัยเงียบ โดยทั่วไปผู้ป่วยจะไม่มีสัญญาณเตือนหรือแสดงอาการให้เห็นชัดเจนในช่วงแรกแต่เกิดอาการก็ต่อเมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้ายที่มีโรคแทรกซ้อนแล้ว โดยจะมีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน ตาพร่ามัว อ่อนเพลียเหนื่อย นอนไม่หลับ หัวใจเต้นผิดปกติ นำไปสู่ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจวาย หลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน ไตเสื่อม เส้นเลือดในสมองแตกทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต หรืออันตรายถึงชีวิตความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุพบได้ถึงร้อยละ 80-90 อาจเกิดจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม หรือปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ความอ้วน การรับประทานอาหารรสเค็มจัด ความเครียด ขาดการออกกำลังกาย การตั้งครรภ์บ่อยครั้ง โรคเบาหวาน การรับประทานยาคุมกำเนิด

นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า เนื่องจากความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ แต่สามารถป้องกันได้ โดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ความดันโลหิตสูง ควรตรวจเช็กร่างกายและวัดความดันโลหิตเป็นประจำพยายามควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียดความวิตกกังวลทำกิจกรรมที่รู้สึกผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง รดน้ำต้นไม้ อ่านหนังสือ งดบุหรี่และสุรา ทั้งนี้ หากพบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงควรรักษาตามแพทย์อย่างต่อเนื่องเพราะโรคนี้เป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย แต่สามารถควบคุมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

\*\*\*\*\*

- ขอขอบคุณ -

16 พฤษภาคม 2561