

## โรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน บ่อเกิดแห่งโรคร้าย อันตรายถึงชีวิต

โรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน เป็นโรคร้ายที่คนทั่วไปมักไม่ให้ความสำคัญและป้องกันควบคุมอย่างจริงจัง เพราะอาจไม่ทราบว่าโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ต่างนำพาเอาโรคแทรกซ้อนที่ส่งผลอันตรายถึงชีวิต เช่น...

### เส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน

สาเหตุเบื้องต้นมาจากแรงดันในเลือดสูงขึ้น หรือผนังของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหนาตัวขึ้น จนทำให้หลอดเลือดแข็ง โป่งพองตีบตัน และแตกออก เนื้อสมองบางส่วนหรือทั้งหมดอาจขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง จากนั้นจะเกิดเลือดคั่งในสมอง กลายเป็นอัมพาตทันที หรือค่อยเป็นค่อยไปทีละน้อย และอาจเสียชีวิตในที่สุด



อาการที่นำมาอาจพบได้หลายรูปแบบ ตั้งแต่ สับสน ชัก ขาแขนอ่อนแรงครึ่งซีก เป็นต้น

### โรคหัวใจขาดเลือด

เป็นภาวะของกล้ามเนื้อหัวใจที่ขาดออกซิเจนไปเลี้ยงอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น หลอดเลือดแดงอุดตันหรือตีบตัน หลอดเลือดแดงหดเกร็ง เป็นต้น ทำให้หัวใจขาดออกซิเจนขาดความสมดุลในการทำหน้าที่ อาการที่พบบ่อยและสังเกตได้ เช่น เจ็บแน่นจุกหน้าอก บางครั้งอาจเป็นลมหมดสติเนื่องจากหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลว และอาจตายได้ทันที



### ไตวาย

ส่วนสำคัญส่วนหนึ่งเกิดจากการที่หลอดเลือดแดงที่เล็กๆที่ไปเลี้ยงเนื้อไตถูกทำลาย เพราะแรงดันสูงเกินไป และผนังหลอดเลือดแดงหนาตัวขึ้นจนเลือดไปเลี้ยงไตไม่สะดวก อาการทั่วไปสามารถพบได้ตั้งแต่ บวมตามร่างกายโดยเฉพาะที่เท้า ปัสสาวะน้อยลง คลื่นไส้ อาเจียน และอาจเสียชีวิตจากการมีของเสียคั่งในร่างกาย สังเกตได้ว่าทุกโรคที่กล่าวมาล้วนมีสาเหตุร่วมกัน นั่นคือ โรค ความดันโลหิตสูง และการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน ซึ่งเป็นตัวทำลายผนังหลอดเลือด นำพาไขมันผิดปกติและทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น

## โรคแทรกซ้อนป้องกันได้...ง่ายกว่ารักษา

1. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
2. เรียนรู้ว่าตัวเลขใดแสดงถึงความผิดปกติ เพื่อควบคุมอาการของโรค
  - ผู้ป่วยเบาหวานควรมีน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
  - ความดันโลหิตไม่ควรเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท
3. ควบคุมอาหาร เช่น ควรลดปริมาณข้าวในกรณีที่ท่านเป็นคนทานข้าวเก่ง ทานผักให้มาก รับประทานผลไม้รสหวานน้อย หลีกเลี่ยงขนมหวาน ผลไม้ สดหวานจัด เครื่องดื่มชูกำลัง นมเปรี้ยว ลูกอม โอวัลตินใส นมข้นหวาน



4. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม ของหมักดอง และซอสปรุงรส

5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หมูสามชั้น หนังไก่ทอด กะทิ น้ำมันพืชที่ทำมาจากไขมันปาล์ม น้ำมันหมู ควรใช้น้ำมันที่ทำจากถั่วเหลือง

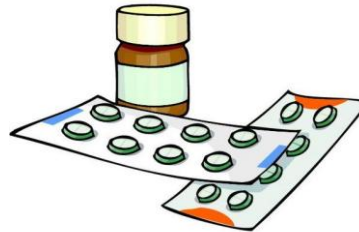


6. จัดปริมาณเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่เด็ดขาด

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เป็นระยะเวลาที่ติดต่อกันวันละ 30 - 45 นาที โดยปฏิบัติให้มากที่สุดในแต่ละสัปดาห์



8. รับประทานยาตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ ไม่เพิ่มหรือลดปริมาณยาเอง ไม่ซื้อยากินเอง และไม่ควรหยุดยาเอง หลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพร หรือยาแผนโบราณ เพราะอาจเกิดอันตราย เช่น ไตวาย เป็นต้น



ความดันโลหิตสูง

และ

เบาหวาน



ปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง  
(อัมพาต อัมพฤกษ์)



จัดพิมพ์โดย...กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์

โทร 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801