

ควรรับประทานเกลือให้น้อยลงไหม การรับประทานเกลือมากอาจมีส่วนทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง คนในประเทศออสเตรเลียส่วนมากรับประทานเกลือเกินกว่าที่จำเป็น นั่นเป็นเพราะอาหารหลายอย่าง โดยเฉพาะอาหารพกพา ของกินเล่น และอาหารสำเร็จรูปจากซูเปอร์มาร์เก็ตใส่เกลือมาก การรับประทานเกลือให้น้อยลงนั้นไม่ยากหากท่านรับประทานอาหารสดให้มากขึ้นและเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากติดว่า “Low Salt” หรือ “No Added Salt” ไม่เติมเกลือที่โต๊ะอาหารและลดเกลือเมื่อปรุงอาหาร หากท่านเคยชินกับการใส่เกลือมากๆ ลองพยายามลดเกลือลงทีละน้อยๆ เติมกลิ่นรสพิเศษโดยใช้เครื่องเทศ สมุนไพร นำมะนาว กระเทียม พริกหรือขิงสด

แล้วเรื่องการสูบบุหรี่ล่ะ ถึงแม้ว่าการสูบบุหรี่จะไม่ได้ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น แต่มันก็สามารถเพิ่มอันตรายที่จะเกิดจากโรคความดันโลหิตให้มากขึ้นได้ และเพิ่มความเสี่ยงในการที่จะมีอาการเส้นเลือดเลี้ยงสมองอุดตันหรือโรคหัวใจ เช่นเดียวกับปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ ได้มากขึ้น

แล้วเรื่องแอลกอฮอล์ล่ะ การดื่มจัดมีส่วนทำให้เกิดความดันเลือดสูง อย่างไรก็ตามแล้วว่าการดื่มเพียงปานกลาง เพียงวันละหนึ่งถึงสองแก้วมาตรฐานอาจช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น เส้นเลือดเลี้ยงสมองอุดตัน และโรคหัวใจ

สัปดาห์หน้า (29 กันยายน - 4 ตุลาคม) เป็นสัปดาห์โรคเส้นเลือดเลี้ยงสมองอุดตัน นับเป็นช่วงเวลาอันดีที่ท่านจะได้ถามแพทย์ประจำตัวว่าความดันโลหิตของท่านเป็นอย่างไร

จบบทความ

จะดูแลให้ความดันโลหิตเป็นปกติอยู่ได้อย่างไร
How to Keep Your Blood Pressure Healthy

จะดูแลให้ความดันโลหิตเป็นปกติได้อย่างไร

How to Keep Your Blood Pressure Healthy

ความดันโลหิตเป็นแรงผลักดันให้โลหิตไหลเวียนไปตามเส้นโลหิตแดงและเส้นโลหิตดำทั้งหลายทั่วร่างกาย หากแรงดันนี้สูงเกินไปนั้นก็เหมือนกับแรงน้ำที่ไหลพุ่งออกจากสายยางในสวนเมื่อเราปิดก๊อกน้ำจนสุดเกลียว ซึ่งสามารถทำอันตรายร้ายแรงต่ออวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ สมอง ไต และดวงตาได้

นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องดูแลให้ความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ ความดันโลหิตที่สูงเกินไปจะเป็นอันตรายต่อเส้นโลหิตแดง ทำให้เส้นโลหิตเหล่านี้อุดตันได้ง่ายขึ้น หากเส้นโลหิตที่เกิดอุดตันเป็นเส้นที่จะนำเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจ นั่นก็จะทำให้เกิดอาการหัวใจวายได้ เป็นต้น แต่ถ้าเส้นโลหิตที่อุดตันเป็นเส้นที่นำโลหิตไปเลี้ยงสมองนั้นก็ทำให้เกิดโรคพิกิตทางสมอง เนื่องจากเกิดความเสียหายขึ้นแก่สมองซึ่งอาจมีผลต่อการเคลื่อนไหวหรือการพูดได้ทั้งอย่างเป็นการชั่วคราวหรือถาวร

จะทราบได้อย่างไรว่าท่านเป็นความดันโลหิตสูง วิธีเดียวที่จะทราบได้ก็คือการขอให้แพทย์ตรวจวัดความดันโลหิตให้ท่านโดยสม่ำเสมอ ผลเสียร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นจากโรคความดันโลหิตสูงนั้นโดยปกติจะเกิดขึ้นหลังจากที่ท่านมีความดันโลหิตสูงมาแล้วหลายๆ ปี ซึ่งในระหว่างนั้นท่านจะไม่มีอาการเตือนใดๆให้ทราบเองได้เลย แต่การวัดความดันสม่ำเสมอมีความหมายว่าท่านจะได้พบว่าความดันเลือดของท่านสูงเสียก่อนที่มันจะได้มีโอกาสดำเนินการให้เกิดขึ้นอันตรายต่อร่างกายของท่าน การตรวจสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งขึ้นสำหรับผู้ที่มีประวัติว่าตนในครอบครัวเคยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

หมายเลขโทรศัพท ฤ ก ต อ ง ใน ขณะ ที่
พิ ม พ์ แต่ มิ ได้ ติ ร ว จ ท า น ให้ เป็ น ปี จ จ
บั น อยู่ ติ ล ล อ ด เ ว ล า ท ำ น อ า จ จ ำ เป็ น ต
อ ง ส อ บ ห ม า ย เ ล ข จ า ก ส ม ติ โ ท ร ศ ัพ ท

ผู้ใดบ้างที่ควรวางใจกับความดันโลหิตของตน ทุกคน การทราบถึงวิธีป้องกันมิให้เกิดความดันโลหิตสูงจะช่วยให้ผู้ใหญ่ทุกวัยสามารถลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจหรือโรคพิกิตทางสมอง

จะรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างไร บางคนอาจต้องรับประทานยาควบคุมความดันโลหิต แต่บางครั้งความดันโลหิตก็สามารถอยู่ใต้อาการควบคุมได้โดยเพียงการเปลี่ยนแปลงนิสัยในการดำรงชีวิตเสียใหม่ เช่น พยายามลดน้ำหนัก เปลี่ยนแปลงนิสัยในการรับประทานอาหาร ใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงกระทำกิจกรรมต่างๆ ให้มากขึ้นและดื่มน้ำน้อยลง

จะป้องกันมิให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างไร อีกครั้งหนึ่งที่ท่านสามารถทำได้โดยเปลี่ยนแปลงแนวทางการดำรงชีวิตเสียใหม่ หากท่านมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ท่านอาจเริ่มได้โดยการลดน้ำหนักลงสัก 2-3 กิโลกรัม รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ อาหารที่ควรรับประทานให้มากคืออาหารที่ประกอบด้วยผัก ผลไม้ ขนมอบัง พืชจำพวกถั่ว ข้าว พาสต้าและธัญพืชอื่นๆ และรับประทานอาหารจำพวกปลา ไข่ เนื้อไม่ติดมัน และผลิตภัณฑ์อาหารนมไขมันต่ำเพียงปานกลาง การรับประทานเช่นนี้จะช่วยในการลดน้ำหนักหรือรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่ถูกต้องตามวัยได้ง่าย

การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญในการลดน้ำหนักและป้องกันความดันโลหิตสูงโดยทั่วไป ต้องขอบคุณรถยนต์และเครื่องทุ่นแรงต่างๆ แต่นั่นก็ทำให้เราคุ้นเคยกับความคิดที่ว่าภาระที่จะต้องเคลื่อนไหวนั้นช่างเป็นสิ่งที่ไม่สะดวกสบาย โอกาสใดก็ตามที่ท่านได้ออกแรงออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเดินไปร้านค้า ขจัดวัชพืชในสวน ทำงานบ้าน หรือใช้บันไดแทนลิฟท์ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ท่านมีสุขภาพดีขึ้น