อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใดๆ เลย หรืออาจจะพบว่ามีอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ

สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง

1. ปวดศีรษะ ปวดตา ปวดต้นคอ
2. เลือดกำเดาไหล
3. มึนงง
4. ตามัว
5. เหนื่อยง่าย หายใจหอบ
6. หัวใจเต้นเร็ว
7. เป็นลม
8. หน้ามืด เวียนศีรษะ
9. คลื่นไส้ อาเจียน
10. มือชา มือสั่น ใจสั่น

ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

- **หัวใจทำงานหนักขึ้น** ทำให้ผนังหัวใจหนาตัวและถ้าไม่ได้รับการรักษาทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ในที่สุด
- **อาจเกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบตันหรือแตก** ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นเรื้อรัง อาจทำให้เป็นผู้พิการ
- **เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ** เนื่องจากหลอดเลือดไตเสื่อม ทำให้ไตวายเรื้อรัง
- **หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม** อาจมีเลือดออกที่จอตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัว หรือ ตาบอดได้

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

1. ลดอาหารเค็ม/มัน เพิ่มผักผลไม้
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. งดหรือลดการดื่มสุรา
4. งดหรือลดการสูบบุหรี่
5. จัดการกับความเครียด
6. ตรวจวัดระดับความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง



รู้จัก โรคความดันโลหิต (Hypertension) สูง

กรมควบคุมโรค
สำนักโรคไม่ติดต่อ





