

# ดูแลตัวเองยังไงกับ โรคที่มาจากความดัน



บรรยายโดย

ดร.พจ.เยาวเกียรติ เยาวพันธุ์กุล

# ความดันโลหิต

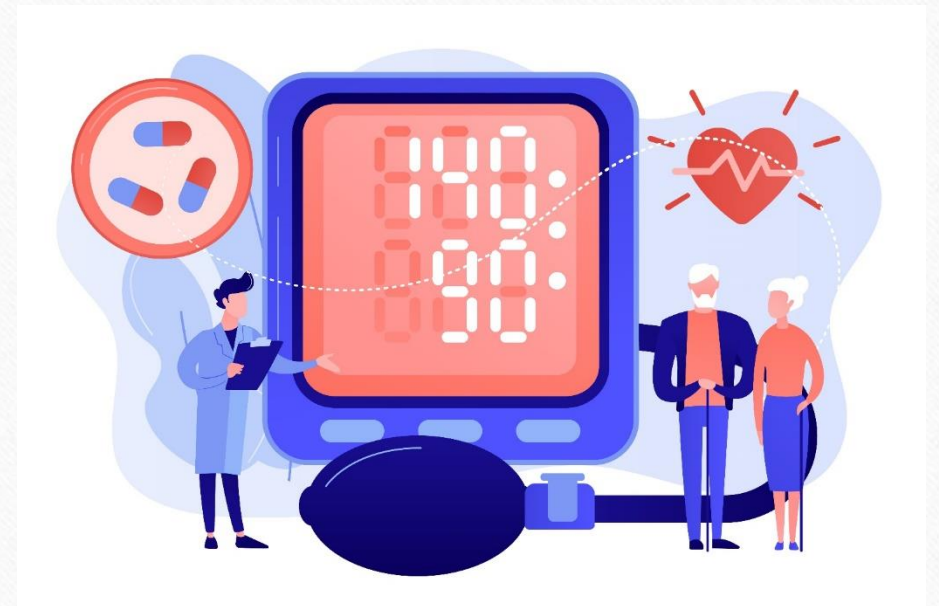
□ เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย

➤ ความดันตัวบน

คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัวเต็มที่

➤ ความดันตัวล่าง

คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัวเต็มที่



# วิธีวัดความดันโลหิตด้วยตัวเอง

- ✓ 1. ไม่ควรดื่มชา กาแฟหรือออกกำลังกายก่อนวัด 30 นาที
- ✓ 2. ก่อนวัดควรจะปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อน
- ✓ 3. นั่งเก้าอี้พิงพนักเพื่อไม่ให้หลังเกร็ง เเท่ทั้ง 2 ข้างวางราบกับพื้น
- ✓ 4. วัดความดันโลหิตกับแขนที่ไม่ถนัด หรือข้างที่มีความดันโลหิตสูงกว่า โดยวางแขนไว้ระดับเดียวกับหัวใจ
- ✓ 5. ขณะวัดความดันโลหิต ไม่กำมือ ไม่พูดคุย หรือขยับตัว



# ควรวัดช่วงไหนบ้าง?

- ช่วงเช้า

วัดอย่างน้อย 2 ครั้ง แต่ละครึ่งห่าง 1-2 นาที ภายใน 2 ชม หลังตื่นนอน ก่อนรับประทานยาลดความดัน

- ช่วงเย็น

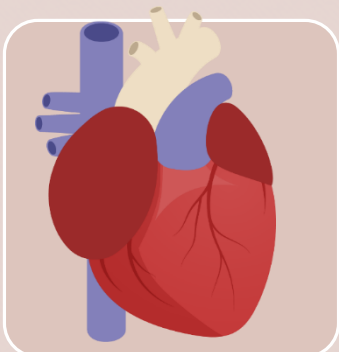
วัดความดันโลหิต อย่างน้อย 2 ครั้ง แต่ละครึ่งห่างกัน 1-2 นาที

# อาการของผู้ป่วยความดัน

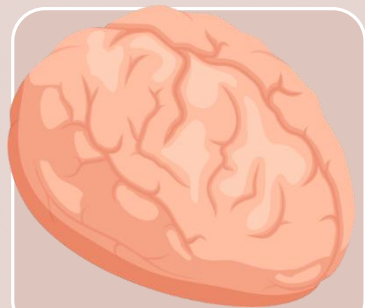
- ไม่แสดงอาการ
- ปวดหัว
- เวียนหัว
- มึนงง



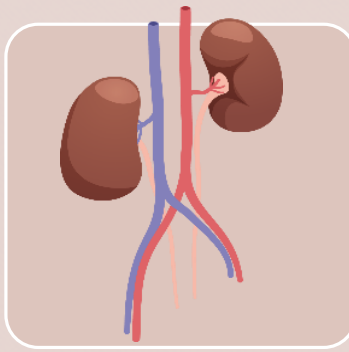
# หากไม่รักษา จะเป็นอย่างไร?



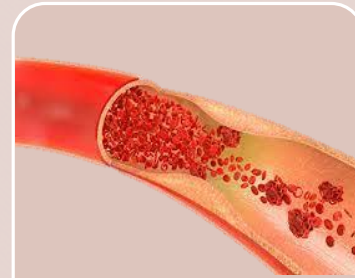
หัวใจ



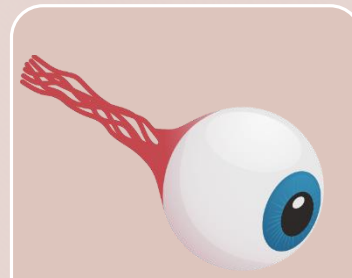
สมอง



ไต



หลอดเลือด

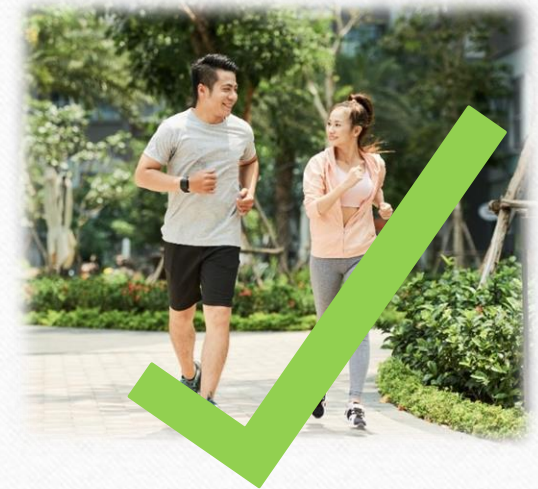


ตา

# การปฏิบัติตัว



- ลดน้ำหนัก
- เลี่ยง ลด ของเค็ม
- งดแอลกอฮอล์
- งดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



- เกล็ดแร่ชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย
- มีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเหลวในร่างกาย
- รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์
- ช่วยในการทำงานของเส้นประสาทกับกล้ามเนื้อ
- ไม่ควรเกิน 2000 mg



โซเดียมคืออะไร?

โพแทสเซียมคืออะไร?



อาหารที่มีโซเดียมสูง

มีอะไรบ้าง?

# • เครื่องปรุงรส

เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสหอยนางรม  
น้ำปลาร้า



- สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่มีรสเค็ม

เช่น ผงฟู แป้งที่ใช้ชุบเนื้อ ผักทอด สารกันบูด



# • ขนมปัง เบเกอรี่

เช่นขนมเค้ก โดนัท ครัวซองต์  
คุกกี้



## ● อาหารหมักดอง

เช่น ผักกาดดอง ลูกบัวเค็ม

ลูกบัวหวาน ฟรุ้งดอง

มะม่วงดอง



- น้ำจิ้ม น้ำพริกต่างๆ

เช่น น้ำจิ้มสุกี้ น้ำจิ้มไก่  
น้ำปลาหวาน พริกเกลือ



## • อาหารประเภทขนม

เช่น ขนมกรุบกรอบ มันฝรั่งทอด  
สาหร่ายปรุงรส ปลาเส้น ข้าว  
เกรียบ



- **อาหารกึ่งสำเร็จรูป**

เช่น บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป





# จำกัดโซเดียม ทำยังไง?

- ชิมอาหารก่อนปรุง
- ใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหารแทนเช่น มะนาว กระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้
- อย่ารับประทานขนมขบเคี้ยว ให้อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ
- หากอาหารที่ทำเค็มเกินไป ควรรินน้ำออกบางส่วน แล้วเติมน้ำเปล่าแทน



# หากเป็นความดัน มีข้อแนะนำอะไรบ้าง

-  เลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
-  งดสูบบุหรี่
-  งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน



# มีวิธีออกกำลังกายยังไงบ้าง

---

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30mins 5 วันต่อสัปดาห์
- แนะนำออกกำลังกายแบบแอโรบิค



# ควรหยุดการออกกำลังกายถ้ามีอาการเหล่านี้

---

- เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
- เวียนศีรษะตามัว
- หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก
- หน้ามืด เป็นลม หหมดสติ
- เหงื่อออกเยอะมากกว่าปกติ
- ความดันมากกว่า 160/110 mmHg ควรได้รับยาก่อน

# บำรุงตับ ลดความดัน



# บำรุงไต ลดความดัน



# 天麻 เทียนมั่ว

รสหวาน ฤทธิ์กลาง รสเผ็ด ลดการเกร็ง ขับเลือดลม แก้เวียนหัว



# 菊花 ๓ แก้วช่วย

รสหวานขม ฤทธิ์เย็น ขับลมร้อน ลดร้อนในตับ ทำให้ตาสว่าง

---





# 4 จุด ลดความดัน บำรุงสมอง

---

❖ 风池 ฟงฉี

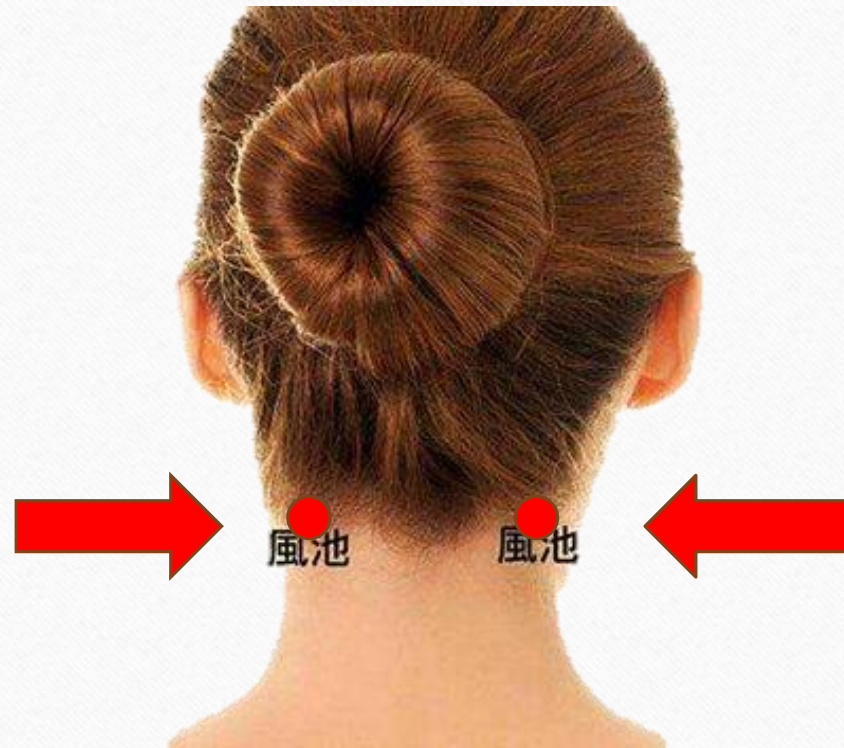
❖ 内关 เนย์กวาน

❖ 曲池 ฉวีฉี

❖ 涌泉 หยงเฉวียน

风池

ฟงฉือ แก้วปวดหัว ตึงคอบ่าไหล่



曲池

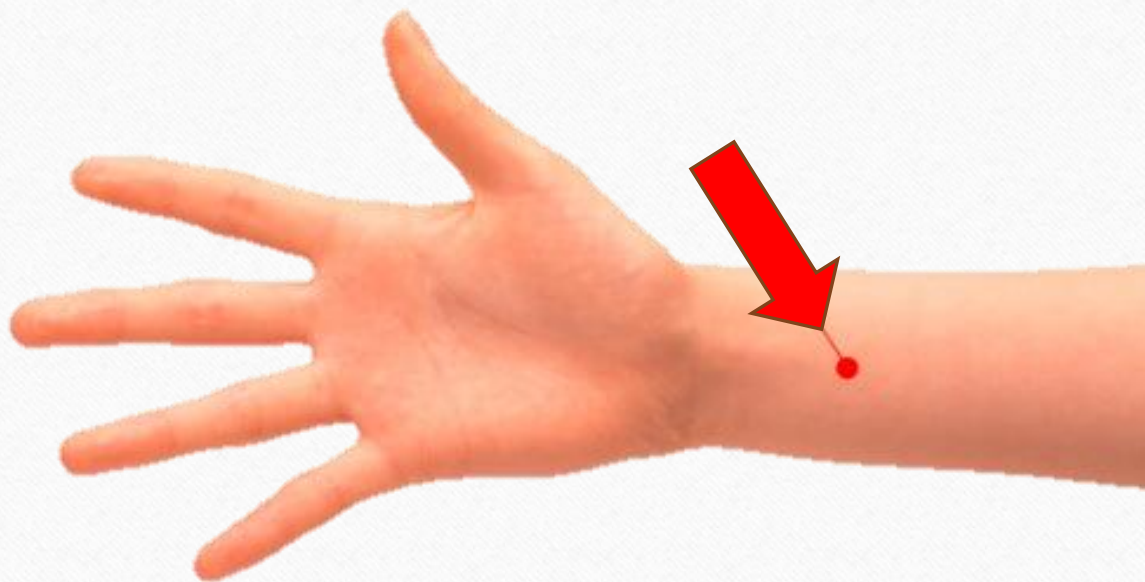
ฉวีฉือ บำรุงลำไส้ ช่วยขับถ่าย



内关

เนย์กวาน บำรุงหัวใจ ลดร้อนใน ช่วยนอนหลับ

---



# 涌泉

หยงเฉวียน บำรุงไต ลดความดัน



# Thank you!!

