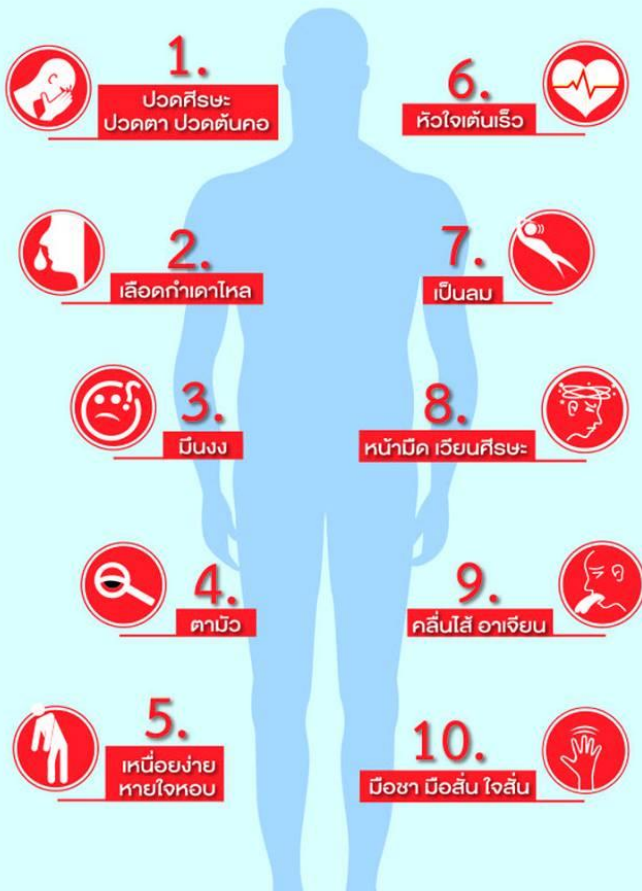


อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใดๆ เลย หรืออาจจะพบว่ามีอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ

สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง



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

