

แนววัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ ‘รู้เลว รู้เสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อ’

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และประชาชนวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ รู้เสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อ มุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถวัดความดันโลหิตได้อย่างถูกต้องและทราบค่าความดันโลหิต เพราะโรคความดันโลหิตสูงถึงแม้จะไม่มีอาการแต่ก็อาจทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด โรคไตเรื้อรัง และเสียชีวิตได้ เฉพาะประชากรไทย 1 ใน 4 ป่วยเป็นโรคความดันโลหิต แต่มากกว่า 7 ล้านคน ที่ป่วยด้วยโรค ความดันโลหิตสูงและยังไม่ได้รับการรักษา

นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ในวันที่ 17 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension Day) โดยปี 2566 นี้ สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) ได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ คือ “Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer. ความดันสูงเกินไป คุณให้ตี ยืดชีวิตให้ยืนยาว” โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถวัดความดันโลหิตได้อย่างถูกต้องและทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง สามารถแปลผลความดันโลหิตได้ เพราะโรคความดันโลหิตสูงถึงแม้จะไม่มีอาการแต่อาจทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด โรคไตเรื้อรัง และเสียชีวิตได้ จึงควรควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท ถ้าเกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท คือ เริ่มสูงต้องเริ่มปรับพฤติกรรม ถ้าสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าป่วยเป็นความดันโลหิตสูงต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และเข้ารับการรักษา ถ้าเกิน 160/100 มิลลิเมตรปรอท คือ สูงมากซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ และถ้าเกิน 180/110 มิลลิเมตรปรอท สูงถึงขีดอันตรายต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

ประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากถึง 14 ล้านคน และมากกว่า 7 ล้านคน ที่ป่วยแต่ยังไม่เข้ารับการักษา โรคความดันโลหิตสูงส่วนมากมักไม่แสดงอาการหากผู้ป่วยมีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานและไม่ได้รับการรักษา ความรุนแรงของโรคจะเพิ่มมากขึ้น และอาจมีอาการต่างๆ ได้แก่ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หน้ามืดใจสั่น ตาพร่ามัว เป็นลมหมดสติ และเกิดโรคแทรกซ้อนตามมา ได้แก่ โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ

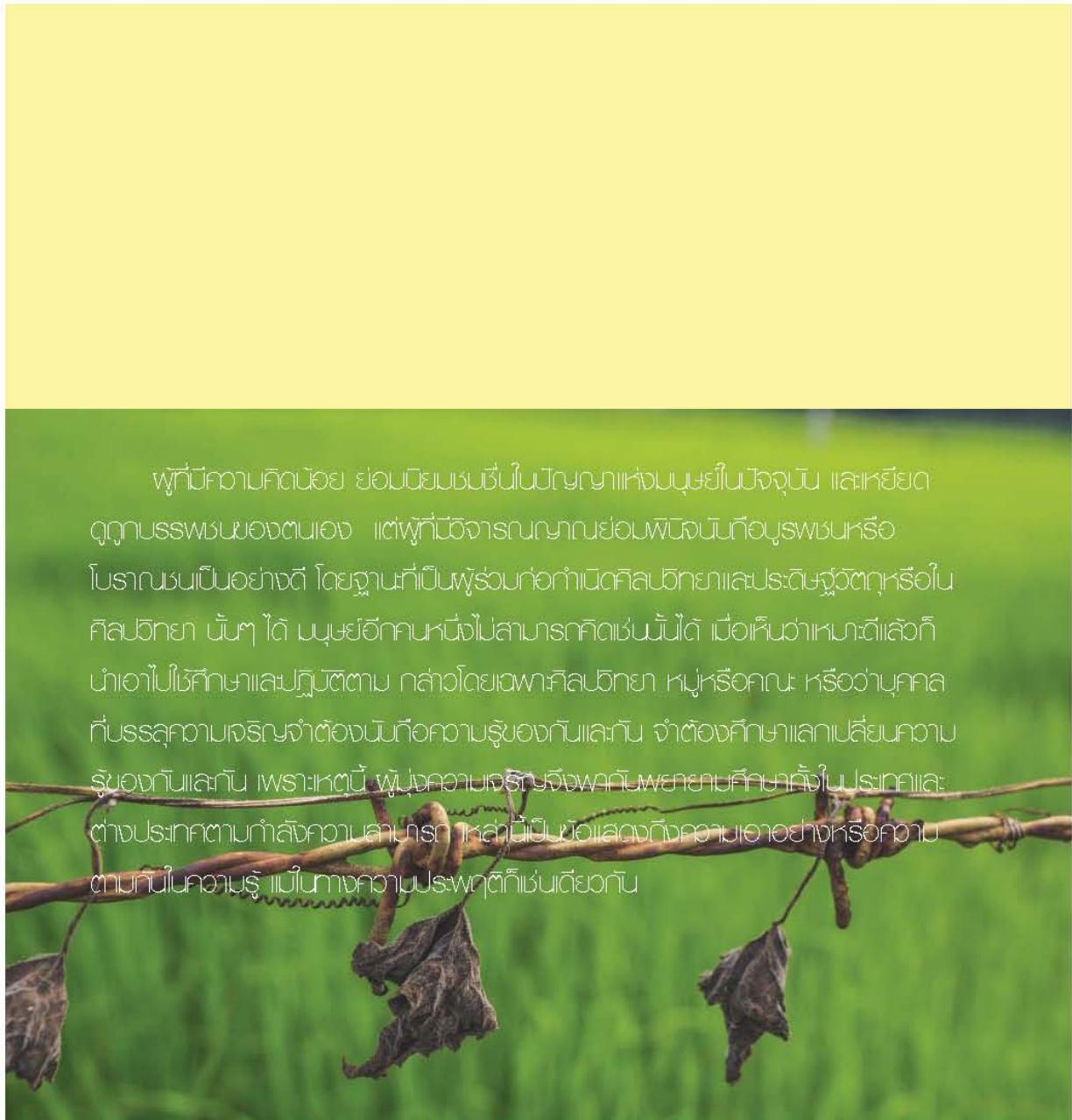
โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

นายแพทย์ธีรกร ขำแป้น รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า โรคความดันโลหิตสูงถึงแม้จะไม่มีอาการแต่ต้องรักษาและป้องกันสำหรับวิธีป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ 1.งดทาน อาหารรสเค็มหรือมีโซเดียมสูง โดยคนทั่วไปที่ไม่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรทานโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ถ้าป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วไม่ควรเกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน 2.ออกกำลังกาย อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ 3.ลดความอ้วน ให้ค่า BMI ไม่เกิน 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร แต่ถ้าคนที่ ความดันสูงมากหรือคนที่ปรับพฤติกรรมแล้วแต่ความดันยังเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท ต้องรับประทานยา ร่วมด้วย ผู้ป่วยจำเป็นต้องพบแพทย์และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอถึงแม้จะไม่มีอาการเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมากและทำให้เสียชีวิตได้

นายแพทย์กฤษฏา หาญบรรเจิด ผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ กล่าวเพิ่มเติมว่า ในวันที่ 17 พฤษภาคม 2566 กรมควบคุมโรคร่วมกับสมาคมความดันโลหิตสูงโลก จัดกิจกรรมการประกวดคลิปวิดีโอ (Clip VDO) โรคความดันโลหิตสูงในหัวข้อ “Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer. ความดันสูงเกินไป คุณให้ตี ยืดชีวิตให้ยืนยาว” พร้อมทั้งจัดงานเสวนาวันความดันโลหิตสูงแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ ตัวเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงโดยผู้ป่วยและแพทย์ผู้ดูแล มุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถวัดความดันโลหิตได้อย่างถูกต้องและทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง พร้อมทั้งสามารถแปลผลความดันโลหิตของตนเองได้ ประชาชนควรควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท เพื่อยืดชีวิตให้ยืนยาวขึ้น

สำหรับวิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้องคือ วัดความดันโลหิตในช่วงเช้าภายใน 1 ชั่วโมง หลังตื่นนอน หรือ หลังปัสสาวะแล้ววัดความดันจำนวน 2 ครั้ง ให้ห่างกัน ครั้งละ 1 นาที วัดช่วงเวลาก่อนเข้านอนโดย

วัดความดัน 2 ครั้ง ให้ห่างกันครั้งละ 1 นาที นั่งเก้าอี้ให้หลังพิงพนัก เพื่อไม่ให้หลังเกร็ง เท้าห่าง 2 ข้าง วางราบกับพื้นให้เกิด ความรู้สึกผ่อนคลาย วัดความดันโลหิตในแขนข้างที่ไม่ถนัด หรือข้างที่มีความดันโลหิตสูงกว่า โดยวางแขนให้อยู่ในระดับเดียวกับกับหัวใจ ขณะวัดความดันโลหิต ไม่กำมือ ไม่พูดคุยหรือขยับตัว ทั้งนี้ ควรวัดความดัน หลังจากนั่งพักอย่างน้อย 30 นาที และ 1 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหาร ดื่มน้ำกาแฟ สูบบุหรี่ หรือออกกำลังกาย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422



ผู้ที่มีความคิดน้อย ย่อมนิยมเบนเข็มในปัญหาแห่งมนุษย์ในปัจจุบัน และเหยียด
ดูถูกสรรพชนของตนเอง แต่ผู้ที่มีจรรยาบรรณย่อมพิงบนับคือบูรพชนหรือ
โบราณชนเป็นอย่างดี โดยฐานะที่เป็นผู้ร่วมก่อกำเนิดศิลปวิทยาและประดิษฐ์วัตถุหรือใน
ศิลปวิทยา นั้นๆ ได้ มนุษย์อีกคนหนึ่งไม่สามารถคิดเช่นนั้นได้ เมื่อเห็นว่าเหมาะสมแล้วก็
นำเอาไปใช้ศึกษาแลปฏิบัติตาม กล่าวโดยอรรถศิลปวิทยา หมู่หรือคณะ หรือว่าบุคคล
ที่บรรลุความสำเร็จจำเป็นต้องนับถือความรู้ของกันและกัน จำต้องศึกษาแลกเปลี่ยนความ
รู้ของกันและกัน เพราะเหตุนี้ ผู้มุ่งความสำเร็จจึงพากันพยายามศึกษาดังในประเทศและ
ต่างประเทศตามกำลังความสามารถเหล่านี้เป็นข้อแสดงถึงความเอาอย่างหรือความ
ตามกันในความรู้ แม้ในทางความประพฤติก็เช่นเดียวกัน



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร