

## ความดันต่ำ... ทานเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ หายจริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2552

### ไขข้อข้องใจ

ความดันต่ำ ทานเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ หายจริงหรือ?

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นแรงขึ้น มีผลต่อการสูบฉีดเลือดจากหัวใจมากขึ้น



ความดันโลหิตจะสูงขึ้นได้ชั่วคราวที่ได้รับแอลกอฮอล์ แต่ไม่ได้เป็นการแก้ไขความดันที่ต่ำ ซ้ำก่อให้เกิดโรคตับแข็ง พิษสุราเรื้อรังอีกตะหาก

### ถ้ามีความดันโลหิตต่ำ

แนะนำให้ทานอาหารที่มีประโยชน์มากๆ (โดยเฉพาะถ้าน้ำหนักตัวยังน้อยกว่าปกติ) แลวออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่างกายที่แข็งแรง โดยเฉพาะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง จะมีความดันโลหิตที่ปกติ