

## វិច្ឆិកលើក...វិច្ឆិកលើយ៉ាង មិនសិះយ៉ែនជាមួនលោហិតសុង

ដំឡើងនៅថ្ងៃទី : 23 ក.រ. 2552

### វិច្ឆិកលើក...វិច្ឆិកលើយ៉ាង មិនសិះយ៉ែនជាមួនលោហិតសុង"(តេលិនិវស់)

ឯកសារព័ត៌មាននេះ ត្រូវបានដោះស្រាយដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតនៃភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មាននេះ ដើម្បីធ្វើអាជីវកម្ម និងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង។ ព័ត៌មាននេះគឺជាសារព័ត៌មានលម្អិតនៃភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មាននេះ ដើម្បីធ្វើអាជីវកម្ម និងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង។

ភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មានលោហិតសុង នឹងបានបង្ហាញនៅក្នុងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង ដើម្បីជួយបានបង្ហាញនៃភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មានលោហិតសុង និងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង។

ភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មានលោហិតសុង នឹងបានបង្ហាញនៅក្នុងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង ដើម្បីជួយបានបង្ហាញនៃភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មានលោហិតសុង និងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង។

ឯកសារព័ត៌មាននេះ ត្រូវបានដោះស្រាយដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតនៃភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មាននេះ ដើម្បីធ្វើអាជីវកម្ម និងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង។

ឯកសារព័ត៌មាននេះ ត្រូវបានដោះស្រាយដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតនៃភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មាននេះ ដើម្បីធ្វើអាជីវកម្ម និងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង។

"អ្នកសារព័ត៌មាននេះ ត្រូវបានដោះស្រាយដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតនៃភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មាននេះ ដើម្បីធ្វើអាជីវកម្ម និងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង។

ការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង នឹងបានបង្ហាញនៅក្នុងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង ដើម្បីជួយបានបង្ហាញនៃភាពខ្លួននៃសារព័ត៌មាននេះ ដើម្បីធ្វើអាជីវកម្ម និងការបង្កើតប្រព័ន្ធដែលបានបង្កើតឡើង។

โรคต่อ โรคหลอดเลือดแดงแข็ง โดยผู้ที่ไม่ได้รักษาความดันโลหิตสูงจะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเพิ่มขึ้น 3 เท่า มีโอกาสเกิดโรคหัวใจวายเพิ่มขึ้น 6 เท่า และมีโอกาสเกิดโรคอัมพาตเพิ่มขึ้น 7 เท่า

"ภาวะความดันโลหิตสูงจะค่อยๆ ทำให้หลอดเลือดภายในร่างกายค่อยๆ เสื่อมไป โดยเฉพาะ 3 อวัยวะสำคัญ คือ หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจและลามูเน็ขอหัวใจ รวมทั้งไต ซึ่งเมื่อมีการตีบหรือแตกของหลอดเลือดในอวัยวะสำคัญเหล่านี้จะทำให้เสียชีวิตได้แบบเฉียบพลัน หรือทำให้เป็นอัมพาตได้ ดังนั้น แม้ในคนปกติ หรือผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจดูความดันโลหิตสูงอยู่ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันภัยไว้ก่อน จึงทำให้หลอดเลือดไม่ผิดปกติเร็วเกินไปนัก สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอยู่แล้วนั้น หากมีได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้"

ปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะ ความดันโลหิตสูง นพ.ธวัชชัย กล่าวว่า "ได้แก่ กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม โดยมีสาเหตุจากการรرمพันธุ์ ได้ประมาณ 30- 40% รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียด รับแรงมีผลต่อการก่อโรคได้เร็วขึ้น ด้าน อายุ มักพบในอายุตั้งแต่ 40-50 ปี ขึ้นไป เพศ ซึ่งมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังวัยหมดประจำเดือน รูปร่าง พbulkมากในผู้ที่มีภาวะนำหนักเกินหรือโรคอวนมากภาวะผอม สรวณ เชื้อชาติ พbmagaที่สูดในคนเอเชียเชื้อสายคนดำแอฟริกัน รวมไปถึงผู้ที่ทานเกลือสูงหรือชอบกินเค็มมีโอกาสเกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้"

สำหรับการรักษาผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงมี 2 ทางเลือกด้วยกัน คือ การใช้ยา และ ไม่ใช้ยา ในผู้ป่วย ซึ่งในรายที่เริ่มรู้ตัวว่าเป็น แพทย์จะสามารถรักษาได้โดยป้องกัน ไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน แต่สำหรับผู้ที่มีโรคแทรกซ้อนรวมด้วย แพทย์จะต้องให้ยาและพยายามควบคุมระดับความดันให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ

ปัจจัยบันดับด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าขึ้น ทำให้ผู้ป่วยสามารถ ตรวจด้วยตนเองได้ที่บ้าน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยทราบระดับความดันโลหิต ของตนเองตลอดเวลา หากมีระดับสูงผิดปกติ สามารถรีบไปพบแพทย์หรือป้องเบริ่ยนเพดเดติกรูร์มให้เหมาะสม อันจะนำไปสู่การควบคุมระดับความดันโลหิตที่ดีขึ้น ตลอดจนลดปัญหาจากการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้ ความดันโลหิต สูงเป็นเพียงอาการ ไม่หายขาด ต้องดูแลรักษา ตลอดชีวิต เพราะฉะนั้นจึงคุณที่จะป้องกันและรักษา ก่อนที่จะสายเกินแก

ทุกคนสามารถป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ โดยการเลือกทานอาหารที่เหมาะสม หลีกเลี่ยง อาหารเค็มจัด เพราะเกลือทำให้ความตึงตัวของผนังหลอดโลหิตแดงเพิ่มขึ้น รวมทั้ง อาหารกลุ่มไขมัน ควรหลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์และจำพวกกะทิ อีกทั้ง อาหารกลุ่มแป้งและน้ำตาลขัดขາวทุกชนิด เพราะจะทำให้น้ำหนักตัวและระดับไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น

นอกจากนั้นควรหลีกเลี่ยง การสูบบุหรี่ และ แอลกอฮอล์ หรือดื่มน้ำดีในปริมาณที่พอเหมาะ (วิสกี้ 2 ออนซ์ หรือ ไวน์ 8 ออนซ์) รวมทั้งพยายามควบคุมน้ำหนักตัว เพื่อความอ่อนเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค และออกกำลังกาย ให้พอควรและสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด และมีการตรวจดูความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

"อย่างให้ทุกคน ตระหนักและเข้าใจถึงความสำคัญของความดันโลหิตสูง ถ้าสามารถรักษา ควบคุมให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม อุบัติเหตุ อย่างประมาท ก็จะมีโอกาสลดภาระภาระโรคแทรกซ้อนต่างๆ ต่อหัวใจ สมอง และไตได้ และคุณจะห่างไกลจากโรคความดันโลหิตสูง" นพ. ธวัชชัย กล่าวทิ้งทาย

สำหรับผู้ที่รักสุขภาพหรือต้องการตรวจวัดความดันโลหิตสามารถเข้ารับบริการตรวจวัดความดันโลหิตได้กับโครงการ "เช็คไไลฟ์ เช็คความดัน เช็คสุขภาพ" ซึ่งจัดรวมกับร้านขายยาชั้นนำทั่วไป เช่น เมมค์โคร โลตัส ท็อปส์ชูเปอร์ มาร์เก็ต ร้าน P&F รวมถึงร้านขายยาทั่วไปที่รวมรายการกว่า 300 แห่งทั่วประเทศ โดยจะมีการนำเครื่องวัดความดันไปตั้งไว้ที่จุดบริการเพื่อให้ประชาชนสามารถตรวจวัดความดันได้ฟรีตลอดปี พ.ศ. 2552 นี้ จะได้รู้ความดันโลหิตของเรางอนนี้เป็นอย่างไรกันบาง

ขอบคุณที่มาจากการ เดลินิวส์