

คู่มือการเรียนรู้



รู้ ระวัง ปรับ ป้องกัน

เพื่อความดันที่คงที่และหัวใจแข็งแรง

เครื่อไขมัน
กับSTROKE

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปุลวิชช์ ทองแดง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จันทร์จิรา สีสว่าง

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

คู่มือการเรียนรู้

“รู้ ระวัง ปรับ ป้องกัน เพื่อความดันที่คงที่และหัวใจแข็งแรง”

ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สทสว.)

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.)

รายนามคณะผู้จัดทำ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปูลวิชช์ ทองแดง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จันทร์จิรา สีสว่าง

วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณภาพประกอบบางส่วนจาก Web – site google ที่ทางผู้จัดทำได้นำ
มาใช้ประกอบเล่มคู่มือ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ได้เห็นภาพที่ชัดเจน
โดยมิได้มีวัตถุประสงค์การนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางการค้าใด ๆ ทั้งสิ้น

แคร์ไขมัน
กับSTROKE

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่ความดันในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติอย่างต่อเนื่อง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนร้ายแรง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไต ซึ่งปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยจำนวนไม่น้อย “ควบคุมความดันไม่ได้” แม้ได้รับยาอย่างต่อเนื่อง ส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ พฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม การบริโภคเค็มเกินไป บริโภคอาหารไขมันสูง หรือขาดการออกกำลังกาย

คู่มือนี้จัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้เข้าใจตนเองมากขึ้น และสามารถปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องยา การวัดความดัน การสังเกตอาการ อาหาร การใช้แอปพลิเคชัน คำนวณไขมัน การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด พร้อมตารางบันทึกความดันโลหิต เพื่อให้ผู้ป่วยและทีมสุขภาพใช้ร่วมกันในการติดตามผล

เป้าหมายของคู่มือฉบับนี้คือช่วยให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถ “ดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง” ลดความเสี่ยงจากโรคแทรกซ้อน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุกวัน



แนวคิดของคู่มือ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับการดูแลต่อเนื่อง ผู้ป่วยจำนวนมากยังมีค่าความดันสูงเกินเกณฑ์แม้ได้รับยา ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง และไตวายเรื้อรัง การดูแลตนเองอย่างถูกวิธีเป็นหัวใจสำคัญของการควบคุมโรคให้ได้ผล

คู่มือนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเข้าใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้ในชีวิตประจำวัน โดยเน้น 7 หัวข้อสำคัญ คือ

1. การใช้ยาอย่างสม่ำเสมอ
2. การตรวจและควบคุมระดับความดันโลหิต
3. การสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง
4. การเลือกอาหารไขมันต่ำ ร่วมกับการใช้แอปพลิเคชัน “แครี่ไขมัน กัน stroke”
5. การลดการบริโภคโซเดียม
6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับระดับความดันโลหิต
7. การจัดการอารมณ์และความเครียด

แนวคิดสำคัญคือ “6 ดูแล 1 สังเกต” เพื่อให้ผู้ป่วยมีบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเอง
ร่วมกับทีมสาธารณสุขในการติดตามผลและปรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง



ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

“รู้เร็ว ดูแลไว ห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด”

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) คือ ภาวะที่แรงดันของเลือดในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติอย่างต่อเนื่องโดยทั่วไป

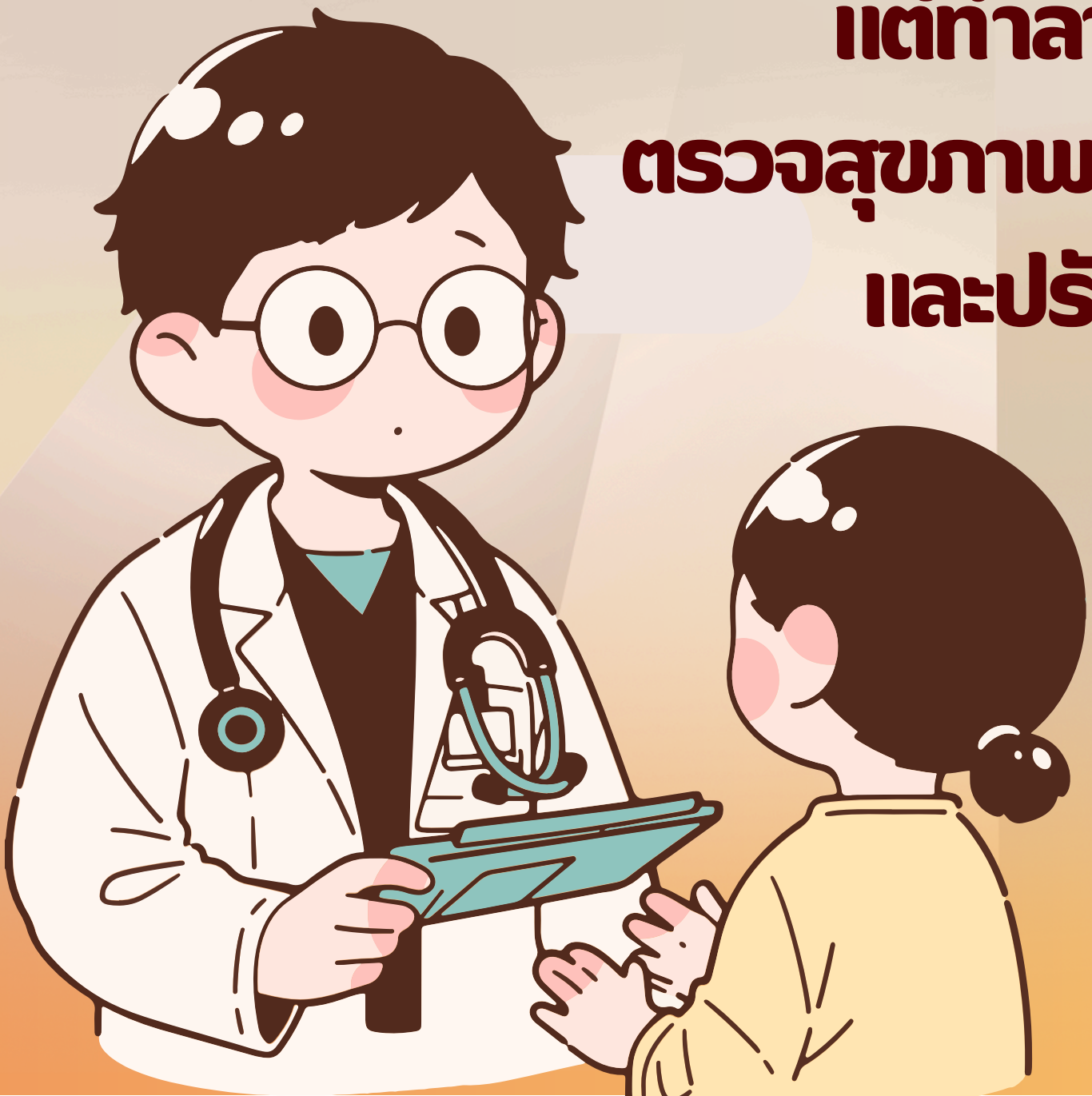


- ความดันปกติ : ต่ำกว่า 120/80 mmHg
- เริ่มมีความเสี่ยง : 120-139 / 80-89 mmHg
- ความดันสูง : 140/90 mmHg ขึ้นไป

ประเภทของความดันโลหิตสูง

ประเภท	ลักษณะ	สาเหตุ
ชนิดปฐมภูมิ (Primary /Essential)	พบมากกว่า 90% ไม่ทราบสาเหตุ	พันธุกรรม อายุ พฤติกรรม
ชนิดทุติยภูมิ (Secondary)	เกิดจาก โรคหรือภาวะอื่น	โรคไต ต่อมหมวกไตทำงานผิดปกติ หรือใช้ยาบางชนิด

“ความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่ไม่มีอาการ
แต่ทำลายอวัยวะสำคัญได้ทุกวัน
ตรวจสอบสุขภาพประจำปี วัดความดันเป็นประจำ
และปรับพฤติกรรมตั้งแต่วันนี้”



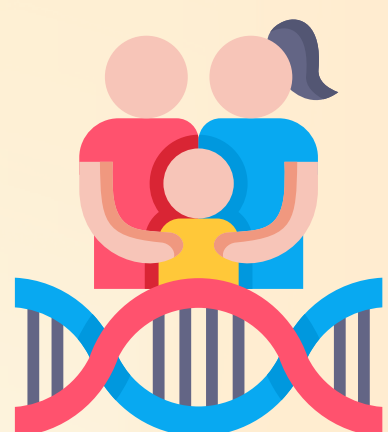
ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง



ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้



อายุที่มากขึ้น



พันธุกรรม

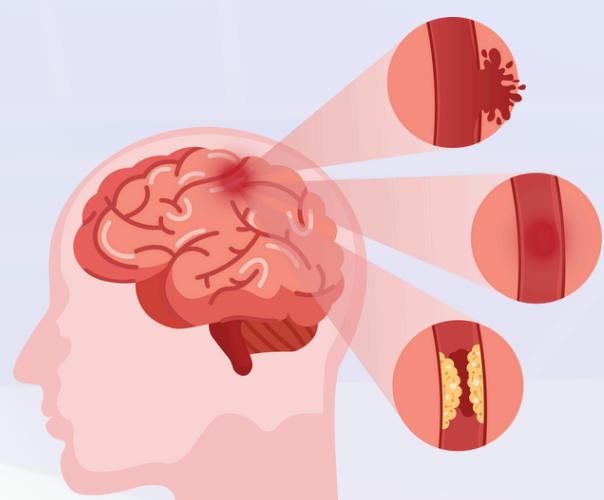


เพศชายมีความเสี่ยงสูง

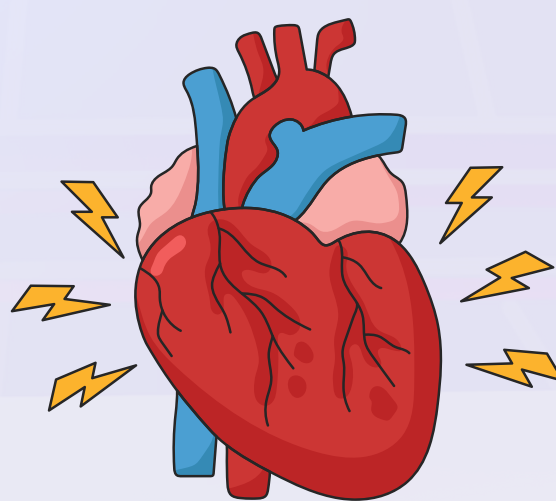
พฤติกรรมเสี่ยงที่ควบคุมได้

- กินเค็มมาก (โซเดียมสูง)
- กินอาหารไขมันสูง
- สูบบุหรี่ ดื่มสุรา
- ไม่ออกกำลังกาย
- เครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ
- น้ำหนักเกินหรืออ้วน

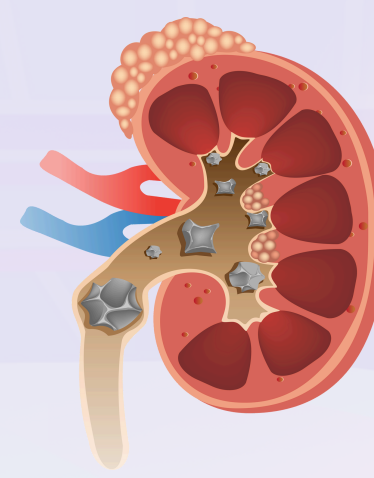
ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง



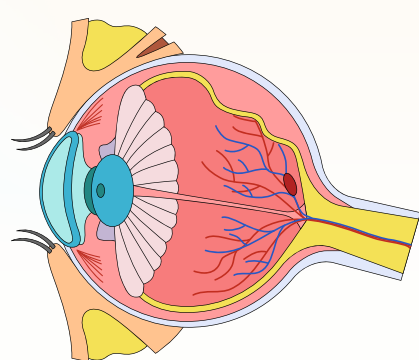
โรคหลอดเลือดสมอง



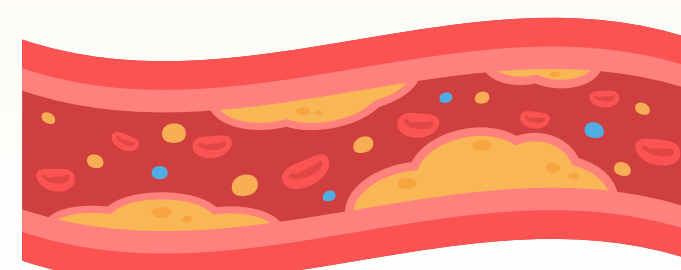
โรคหัวใจ



โรคไตเรื้อรัง



ตาบอดจากหลอดเลือดในจอตาแตก

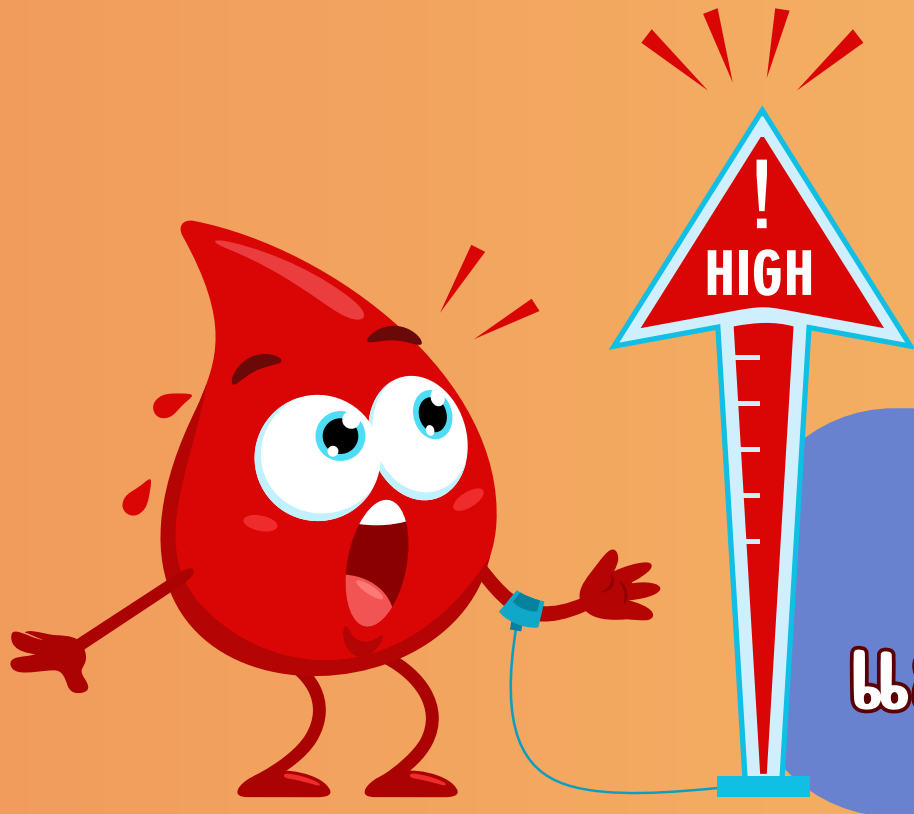


ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง

“ควบคุมความดันวันนี้ หัวใจคุณจะขอบคุณในวันหน้า ”

“กินยาความดันให้ถูก...

ป้องกันอันตรายได้”



หลักการกินยาความดันโลหิตอย่างถูกต้อง
และป้องกันการควบคุมโรคไม่ได้ จากการกินยาไม่สม่ำเสมอ

“กินยาให้ตรงเวลา ทุกวัน ไม่เว้นวัน”



กินยาเวลาเดียวกันทุกวัน

“ห้ามปรับขนาดยาเอง”

ห้ามเพิ่ม/ลด
ขนาดยาหรือหยุดยาเอง

ปรึกษาพยาบาลหรือแพทย์ก่อนทุกครั้ง”

“ลืมกินยา...ควรทำอย่างไร?”

เวียนหัว หน้ามืด บวม
นำยามาให้เจ้าหน้าที่ดูทุกครั้งที่มาตรวจ

สถานการณ์

ควรทำ

ลืมภายใน 2-3 ชั่วโมง >>> กินทันที

ลืม > 6 ชั่วโมง >>> ข้ามมือนั้นไป
แล้วกินมือนัดไปตามปกติ

ห้ามกิน “ยาเพิ่ม” เมื่อชดเชยมือที่ลืม

“อย่าหยุดยาเองเมื่อไม่มีอาการ”

หยุดยาเอง

เสี่ยงต่อ เส้นเลือดในสมองแตกหรือหัวใจล้มเหลว



🎯 “ยาความดัน...ต้องกินทุกวันเหมือนแปรงฟัน ไม่ใช่แค่วันที่มีอาการ”



รู้ระดับ “ความดัน” ป้องกันอันตรายได้ “ของคุณ”

ตารางระดับความดันโลหิต

	<130/80	ความดันปกติ	รักษาพฤติกรรม ดีๆ ต่อไป 
	130-139 / 80-89	เริ่มมีแนว โน้มสูง	ตรวจวัดสม่ำเสมอ ปรับ อาหารและออกกำลังกาย
	140-149 / 90-99	ความดันสูง ระดับ 1	พบแพทย์/พยาบาล เพื่อติดตามควบคุมยา
	>160/>100	ความดันสูง ระดับ 2	ต้องพบแพทย์ทันที อาจต้องปรับยา
	>180/>120	ความดันสูง อันตราย	รีบไปโรงพยาบาล ทันที (ฉุกเฉิน) 

ข้อควรจำ



วัดความดันอย่างน้อย
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



จดบันทึกลงสมุด/
มือถือทุกครั้ง



นำข้อมูลมาให้พยาบาลดู
ทุกครั้งที่มาตรวจ

จำสีของความดันให้ขึ้นใจ

-  เริ่มเตือน!
-  ต้องพบแพทย์
-  ไปโรงพยาบาล

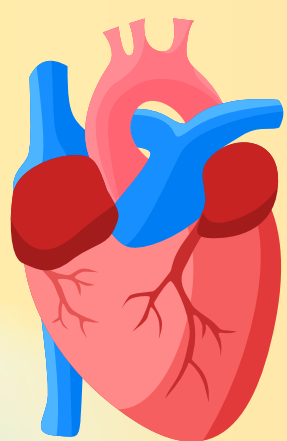
อาการอันตรายจากความดันสูง

...อย่ามองข้าม



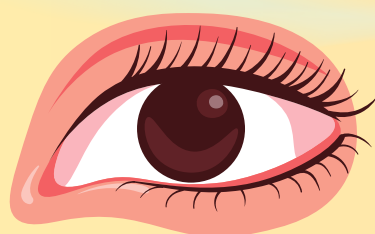
ปวดศีรษะรุนแรงมาก
มึนงงไม่ชัด ซา/อ่อนแรงครึ่งซีก
ตาพร่ามัว

เสี่ยง โรคหลอดเลือด
สมอง (**Stroke**)



เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ ใจสั่น

เสี่ยง หัวใจขาดเลือดหรือ
หัวใจล้มเหลว



เห็นภาพซ้อน ตามัวมอง
ไม่ชัดทันที

อาจ ความดันใน**ตา**สูง

อาการ**ทั่วไป**

เวียนหัว บ้านหมุน คลื่นไส้
ชาบวม

ความดัน**สูง**ขึ้น**เฉียบพลัน**

การปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการ



หยุดกิจกรรม นิ่งพัก



วัดความดันโลหิตทันที



หาก $>180/120$ mmHg
หรือมีอาการข้างต้น
รีบไปโรงพยาบาล

“อาการเตือนเพียงเล็กน้อย อาจเป็นสัญญาณใหญ่ รีบวัด รีบไป ไม่รออาการหาย”

อาหารไขมัน เลือกให้ดี หัวใจแข็งแรง

"ไขมันไม่ใช่ศัตรู แต่การเลือกไขมันผิดอาจทำให้ความดันพุ่ง!!"



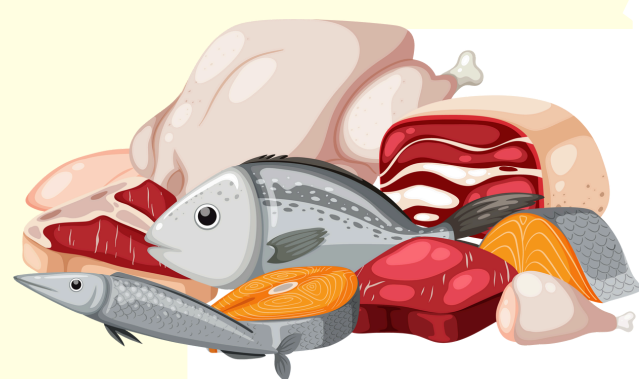
อาหารไขมันดี



กินได้ทุกวันในปริมาณเหมาะสม

เน้น ไขมันไม่อิ่มตัว และแหล่งอาหารที่บ้านที่หาได้ง่ายในชุมชน

กลุ่มปลา



ปลาทู ปลาซาร์ดีน ปลานิล ปลาช่อน ปลาตะเพียน

มีกรดไขมันโอเมกา-3 ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนดี ลดการแข็งตัวของหลอดเลือด

กลุ่มธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้ง

ถั่วลิสง ถั่วเหลือง เต้าหู้ งาดำ งาขาว เมล็ดฟักทอง

ไขมันดีและโปรตีนสูงช่วยลดไขมันเลว (LDL)



อาหารไขมันดี



กินได้ทุกวันในปริมาณเหมาะสม

เน้น ไขมันไม่อิ่มตัว และแหล่งอาหารพื้นบ้านที่หาได้ง่าย

น้ำมันพืชที่เหมาะสม

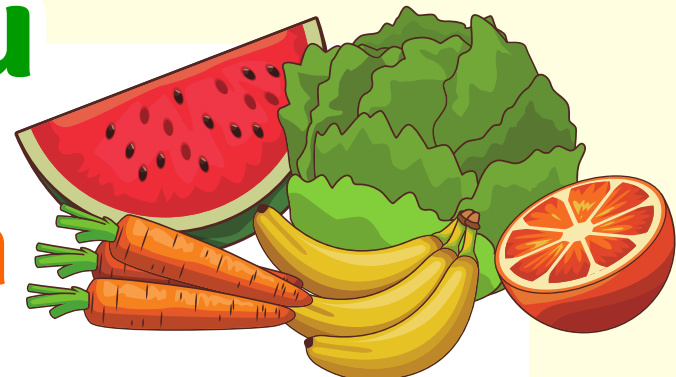


น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก

ใช้ปริมาณน้อย ขณะผัดหรือปรุงอาหาร

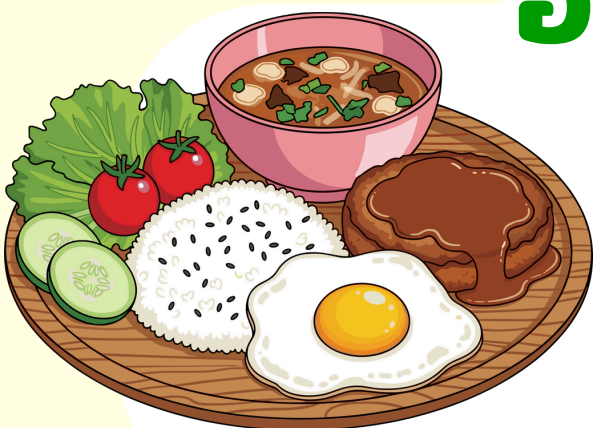
ผักและผลไม้ในท้องถิ่น

ฟักทอง มะระ แตงกวา มะม่วงดิบ ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า



เพิ่มไฟเบอร์ ช่วยลดการดูดซึมไขมัน และควบคุมระดับความดัน

อาหารพื้นบ้านที่ดีต่อหัวใจ



ข้าวกล้อง แกงเลียง น้ำพริกผักลวก แกงส้มไม้ใส่กะทิ

ลดไขมันส่วนเกินได้ดี เหมาะกับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ

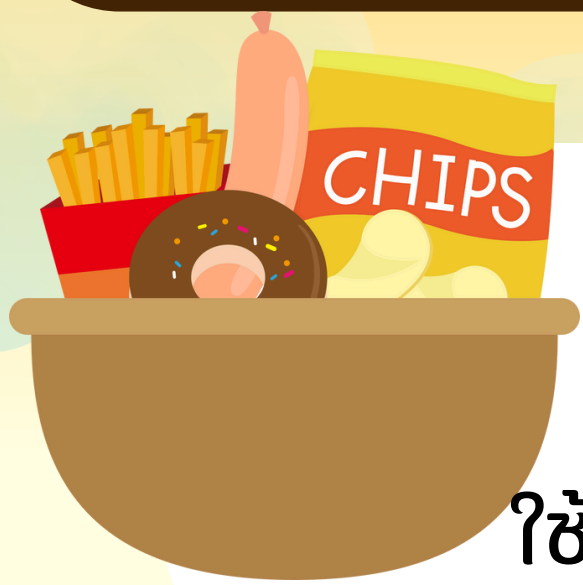


อาหารไขมันเลว



ควรหลีกเลี่ยงหรือกินให้น้อยที่สุด

เลี่ยง ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ ที่พบในอาหารทั่วไป



ของมัน ของทอด

ไก่ทอด หมูทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด ปาท่องโก๋ มันทอด

ใช้น้ำมันซ้ำบ่อย ทำให้เกิดไขมันทรานส์ ส่งผลให้หลอดเลือดตีบ

อาหารใส่กะทิและมันสัตว์มากเกินไป

แกงกะทิ ขนมหวานใส่กะทิ หมี่ไก่ หมูติดมัน

มีไขมันอิ่มตัวสูง เพิ่มไขมันเลวในเลือด



เบเกอรี่และขนมกรุบกรอบ

เค้ก พาย คุกกี้ ขนมอบใช้น้ำมันขาว มาการีน
เพิ่มความเสี่ยงไขมันสูง ความดันพุ่ง



อาหารสำเร็จรูปและฟาสต์ฟู้ด

ลูกชิ้นทอด นกเก็ต ไข่กรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

ทั้งไขมันและโซเดียมสูง



เคล็ดลับง่ายๆ



ลดทอด เพิ่ม ต้ม นึ่ง ย่าง



ใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้ง

แบ่งปันเมนูสุขภาพ
ในครอบครัวและชุมชน



“ลดมัน ลดทอด เลือกปลาอย่าง แทนของทอด น้ำมันใช้พอดิ หัวใจแข็งแรง”

อาหารไขมันต่ำ กินได้ดี ลดความดัน ✓



ไม่เกิน **50-60** กรัมต่อวัน (คนทั่วไป)
30-40 กรัมต่อวัน (ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง)



เนื้อสัตว์และไขมันสัตว์

อกไก่ลวก (ไม่ติดหนัง) ต้ม/ย่าง	100 กรัม	3 กรัม
ปลานึ่ง (ปลานิล ปลาตะกุง)	100 กรัม	3 กรัม
เต้าหู้ขาวแข็ง ½ ก้อน หรือ	100 กรัม	4-6 กรัม
ไข่ต้ม (ไม่ใส่น้ำมัน)	1 ฟอง	5 กรัม
เนื้อหมูส่วนสันในลวก ต้ม	100 กรัม	7 กรัม



อาหารทอดและฟาสต์ฟู้ด

นมพว่องมันเนย	1 แก้ว (240 มล.)	2.5 กรัม
นมถั่วเหลืองไม่หวาน	1 แก้ว (240 มล.)	4 กรัม
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1 ถ้วย (120 กรัม)	2 กรัม



ผักและผลไม้

ผักต้ม นึ่ง ลวก ทุกชนิด	1 กรัม	<1 กรัม
ผลไม้สด (กล้วยหอม ส้ม)	1 กรัม	
น้ำผักผลไม้ปั่น (ไม่ใส่น้ำตาล)	1 กรัม	



คาร์โบไฮเดรตและธัญพืช

ข้าวกล้องสุก	1 ถ้วย (80 กรัม)	0.5 กรัม
ขนมปังโฮลวีต	1 แผ่น	1 กรัม
ข้าวต้มปลา/โจ๊ก	1 ชาม	2-4 กรัม



ไขมันดีในปริมาณที่เหมาะสม

น้ำมันรำข้าว/น้ำมันมะกอก	1 ช้อนชา	4-5 กรัม
ถั่วลิสงอบ / อัลมอนด์	10 เม็ด	6 กรัม
อะโวคาโด	½ ผล	7 กรัม



เคล็ดลับ

- 1 **หลีกเลี่ยง** อาหารทอด กะทิ ขนมหวานมัน และของผัดน้ำมันเยอะ
- 2 **เลือกวิธีปรุงแบบ** **ดีกว่าทอด**
- 3 **อ่านฉลากอาหาร** ถ้าไขมันทั้งหมดเกิน **5 กรัม/หน่วยบริโภค** ให้ถือว่า ไขมันสูง

อาหารไขมันสูง

ควรกินน้อย หรือ หลีกเลียง

ไขมันสูง = อิ่มตัวและทรานส์ → เพิ่ม LDL (ไขมันเลว)
ทำให้หลอดเลือดตีบ ความดันสูงขึ้น



เนื้อสัตว์และไขมันสัตว์

หนังไก่ทอด	1 ชิ้น (20 กรัม)	10 กรัม
เนื้อหมูติดมัน	100 กรัม	15-20 กรัม
เนื้อวัวติดมัน	100 กรัม	15-20 กรัม
ไส้กรอก/ลูกชิ้นทอด	50 กรัม	5-10 กรัม
หมูแดดเดียว/หมูหยอง	50 กรัม	10 กรัม



อาหารทอดและฟาสต์ฟู้ด

ปลาทอด / ไก่ทอด	100 กรัม	10-15 กรัม
มันฝรั่งทอด / เฟรนช์ฟรายส์	1 ถุงเล็ก	10 กรัม
ขนมกรอบ / ขนมขบเคี้ยว	30 กรัม	5-10 กรัม
เบอร์เกอร์เนื้อ/ไก่	1 ชิ้น	15-20 กรัม
ไข่ดาว	1 ฟอง	20 กรัม
ไข่เจียว	1 ฟอง	25 กรัม
ปาต่องโก๋	1 คู่	5 กรัม



อาหารขนมอบและเบเกอรี่

เค้ก/พาย	1 ชิ้น (100 กรัม)	15-20 กรัม
คุกกี้/โดนัท	1 ชิ้น	5-10 กรัม
ขนมอบใส่มาการีน/เนยขาว	1 ชิ้น	5-10 กรัม
ขนมไทยใส่กะทิ (ขนมครก, ขนมชั้น)	1 ชิ้น	5-10 กรัม



ไขมันและน้ำมัน

น้ำมันปาล์ม	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
น้ำมันหมู	1 ช้อนโต๊ะ	10-15 กรัม
มาการีน / เนยขาว	1 ช้อนโต๊ะ	5-10 กรัม
กะทิ	50 มล.	10-12.5 กรัม



เคล็ดลับ

1 หากกินเนื้อสัตว์หรืออาหารทอด ควรเลือก 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

2 ใช้วิธีปรุง



ต้ม

นึ่ง

ย่าง

แทน ทอด!!

3 หลีกเลียง น้ำมันซ้ำทอดหลายครั้ง เพราะมีไขมันทรานส์สูง

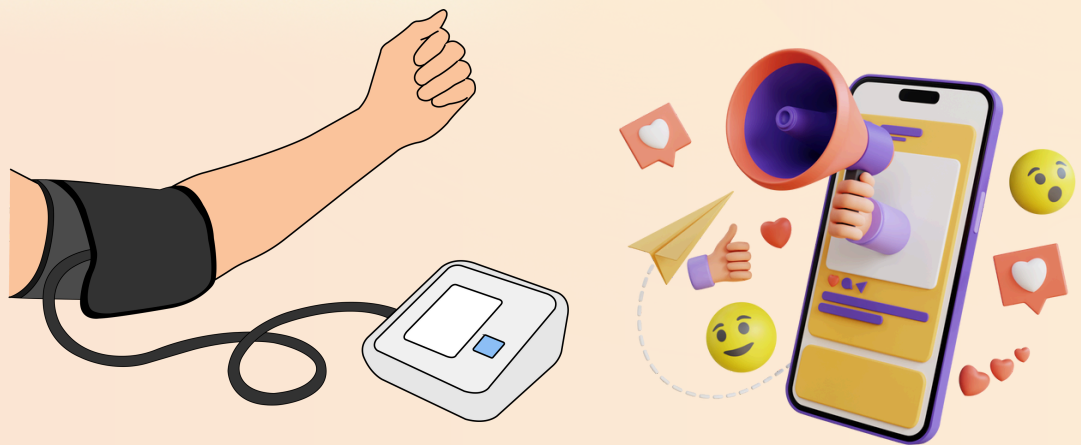
การใช้แอปพลิเคชัน “แคร์ไซมันทัน STROKE”



เพื่อดูแลความดันโลหิตผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ มักไม่ติดตามค่าความดัน และไม่รู้วิธีปรับพฤติกรรม “แคร์ไซมันทัน STROKE” ช่วยให้คุณดูแลตัวเองได้ง่ายขึ้นทุกวัน

1. บันทึกความดันโลหิตทุกวัน

ช่วยให้รู้ว่าคุณค่าความดันอยู่ในระดับปลอดภัยหรือควรปรึกษาแพทย์



2. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

รู้จุดที่ต้องปรับ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน เช่น การกินเค็ม ไขมันสูง ออกกำลังกาย



3. เมินอาหารและการออกกำลังกายเฉพาะคุณ

- แนะนำเมินลดโซเดียม ไขมันดี
- ทำบริหารเบาๆเหมาะสำหรับผู้มีความดันสูง



4. ติดตามผลสุขภาพแบบต่อเนื่อง

ส่งข้อมูลให้พยาบาล/หมอติดตามได้



ลองใช้แอปพลิเคชันกันเลย!!

[HTTPS://LIPICARE.APP/](https://lipicare.app/)



5. วิดีโอและเนื้อหาการดูแลตนเอง

เพิ่มแรงจูงใจให้ดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง



โซเดียม ลดเค็ม ลดความดัน

“เกลือเยอะ ความดันก็ขึ้น”

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงต้องใส่ใจการบริโภคโซเดียมในอาหารทุกวัน

✓ ควรกิน

- **อาหารสดใหม่** เช่น เนื้อสัตว์สด ผักและผลไม้สด ไม่ผ่านการปรุงรส
- ใช้ **สมุนไพรหรือเครื่องเทศ** เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกไทย กระเทียม ขิง แขนเกลือหรือผงชูรส
- ใช้ **น้ำปลาโซเดียมต่ำ** หรือ **ซอสลดเค็ม**
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ **วันละ 6-8 แก้ว** ช่วยขับเกลือส่วนเกินออกจากร่างกาย

✗ ควรหลีกเลี่ยง

- **อาหารแปรรูป** เช่น ไข่กรอบ หมูยอลูกชิ้น ปลาแร่ ปลาต้ม แหนม หมูแดดเดียว ปลาเค็ม น้ำปลาพริก
- **อาหารสำเร็จรูป ขนมหุงกรอบ**
- **บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป** เพราะโซเดียมสูงมาก
- **ของหมักดอง** เช่น แดงกวาดอง กะปิ ซอสปรุงรสต่างๆ
- **น้ำจิ้มรสจัด** หรือ **อาหารฟาสต์ฟู้ด** เช่น ไก่ทอด เฟรนช์ฟรายส์

เคล็ดลับลดโซเดียมในชีวิตประจำวัน

ลดการปรุงเพิ่ม - ชิมก่อนปรุง หลีกเลี่ยงซอส ซีอิ๊ว น้ำปลาในปริมาณมาก

เลือกอาหารสดแทนอาหารสำเร็จรูป - เช่น ข้าวกล้อง + กับข้าวต้มเอง ดีกว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

อ่านฉลากโภชนาการ - เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียม < 140 มก./100 กรัม

ใช้สมุนไพรแทนเกลือ - เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกไทย กระเทียม



เคล็ดลับง่ายๆ

“**ชิมก่อนปรุง**” ลดนิสัยเติมน้ำปลา ซอส หรือผงปรุงรสทุกครั้งทีกินข้าว เปลี่ยนมา “**ใช้ช้อนตวง**” เพื่อคุมปริมาณเกลือให้ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา



โซเดียม

ตัวร้ายแฝงในอาหารใกล้ตัว



ไม่เกิน **2,000 มิลลิกรัม/วัน** (= เทลือ 1 ช้อนชา)

ตัวอย่างอาหารที่มีโซเดียมสูง

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (พร้อมน้ำซุป)	1 ชอง	1500 - 2000 มก.
ปลาธำ/ ปลาต้ม/ แหนม	2 ช้อนโต๊ะ	1200 - 1800 มก.
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1300 มก.
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	900 มก.
ผงชูรส	1 ช้อนชา	500 มก.
ขนมขบเคี้ยว (มันฝรั่งทอด, ข้าวเกรียบ)	1 ถุงเล็ก	400 - 700 มก.
ไส้กรอก/ หมูยอ/ ลูกชิ้น	1 ชิ้น (50 กรัม)	500 - 800 มก.
อาหารกระป๋อง (เช่น ปลา ซาร์ดีน, แองกะหรี)	1 กระป๋อง	1000 - 1600 มก.
ข้าวกระเพราหมูกรอบ/ ข้าวผัดน้ำปลา	1 จาน	1000 - 1500 มก.

การออกกำลังกายสำหรับ



ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

“ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ค่อยาลดความดันที่ไม่ต้องซื้อ!”

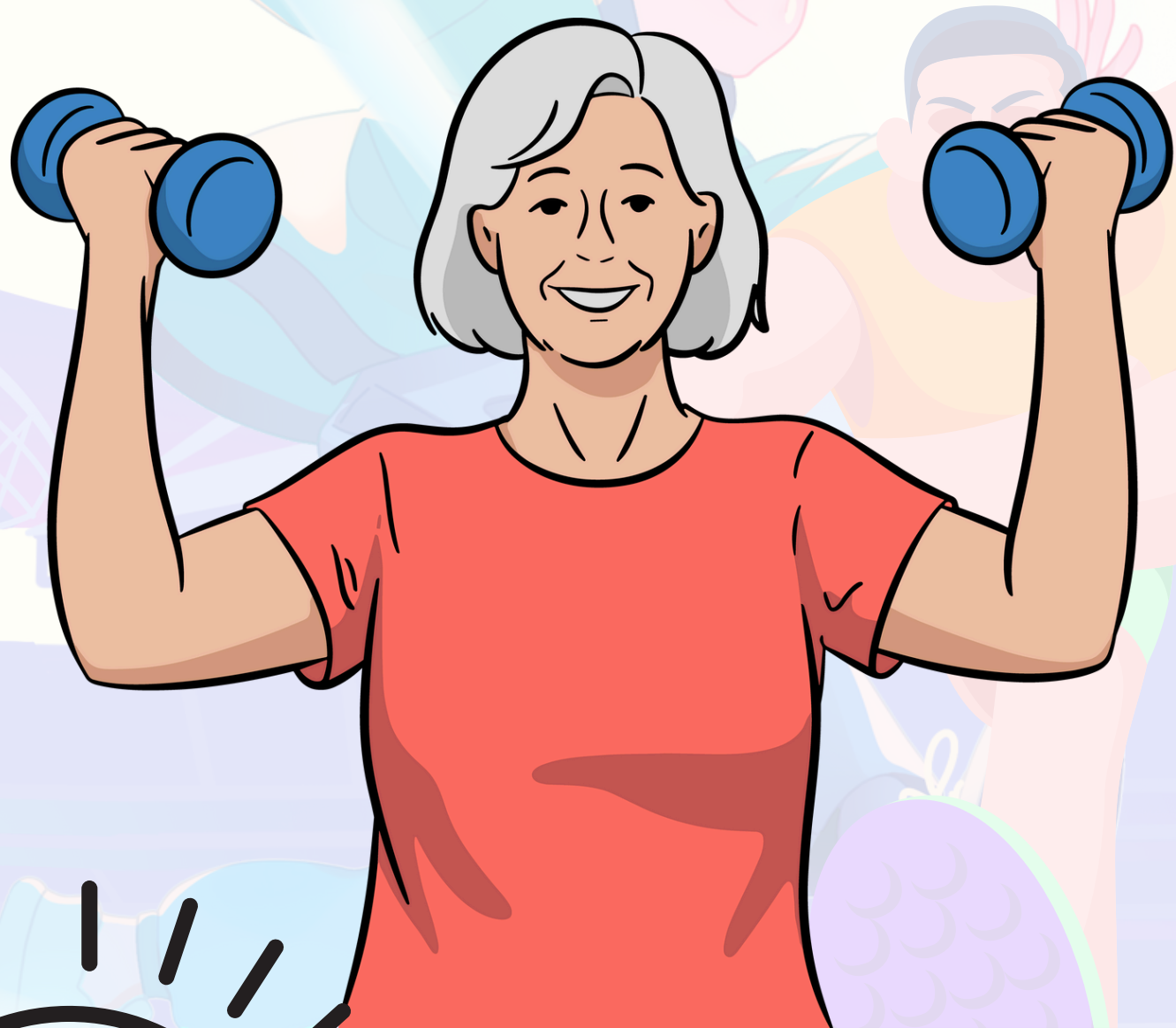
ควรทำ

การออกกำลังกาย
ระดับปานกลาง

- เดินเร็ว
- รำไม้พลอง
- ขี่จักรยาน
- เต้นแอโรบิกเบาๆ

30 นาที
3ครั้ง/สัปดาห์

อบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง



ควรหลีกเลี่ยง

- การยกของหนัก ดัน-ดึงแรง ๆ
- การกลืนหายใจขณะออกแรง
- ออกกำลังกายกลางแจ้งแดดจัด
- หรือหลังอาหารทันที
- หากความดันสูงเกิน 180/110 mmHg



เคล็ดลับ

“เดินเล่นรอบบ้านหลังอาหารเย็นวันละ 15-30 นาที”

ช่วยให้หัวใจแข็งแรง นอนหลับดี และลดความเครียดซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง
ของความดันสูง



การออกกำลังกาย สำหรับ



ผู้ช่วยความดันโลหิตสูง

**เป้าหมาย: ออกกำลังกาย ปานกลาง-เบา สม่ำเสมอ วันละ 30 นาที
อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์**

การเดินเร็ว

- เวลา: 30-60 นาที / วัน
- ความถี่: 5 วัน / สัปดาห์



การปั่นจักรยาน

- เวลา: 20-40 นาที / วัน
- ความถี่: 3-5 วัน / สัปดาห์



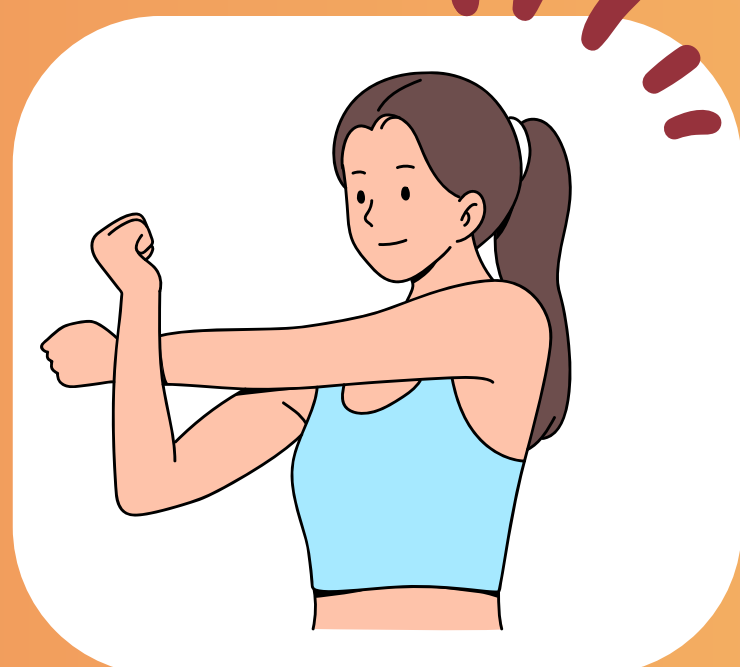
ว่ายน้ำ

- เวลา: 20-30 นาที / วัน
- ความถี่: 2-3 วัน / สัปดาห์



ยืดเหยียดและผ่อนคลาย

- เวลา: 10-20 นาที / วัน
- ความถี่: ทุกวัน



แรงต้าน (Strength Training) เบา ๆ

- เวลา: 15-20 นาที / วัน
- ความถี่: 2-3 วัน / สัปดาห์



การจัดการอารมณ์ และความเครียด

“เมื่อเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนและคอร์ติซอล”



ทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น
ถ้าเครียดบ่อยหรือสะสม อาจเสี่ยง “โรคหัวใจ” และ “Stroke” ได้



รู้เท่าทันความเครียด

- สังเกตอาการ
- หยุดและหายใจลึก ๆ
เมื่อรู้สึกตึงเครียด
- ยอมรับ



ปรับใจ-เปลี่ยนมุมมอง

- คิดเชิงบวก
- พูดคุยกับคนใน
ครอบครัวหรือเพื่อน
- หลีกเลียงการเก็บความ
รู้สึก



ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

- ฝึก หายใจลึก-ช้า 3
นาทีต่อวัน
- ทำกิจกรรมที่ชอบ
- นอนให้เพียงพอ

ออกกำลังกาย

- เดินเร็ววันละ 30 นาที
- โยคะ ยืดกล้ามเนื้อ



เลือกกินอาหารลดเครียด

- กินผักผลไม้ให้หลากหลาย
- ลดกาแฟและของหวาน
จัด
- ดื่มน้ำเปล่ามากพอ
- เลี่ยงการดื่ม
แอลกอฮอล์และสูบบุหรี่

ใช้เทคโนโลยีช่วยดูแลใจ

ใช้แอป “แคร์ไซมัน กัน
Stroke”



“ใจสงบ ความดันคงที่ สุขภาพดีเริ่มที่ใจของเรา”

ตารางบันทึกความดันโลหิต และอาการประจำวัน

[illegible]

สรุปแนวคิด



5 ดูแล 1 สังเกต

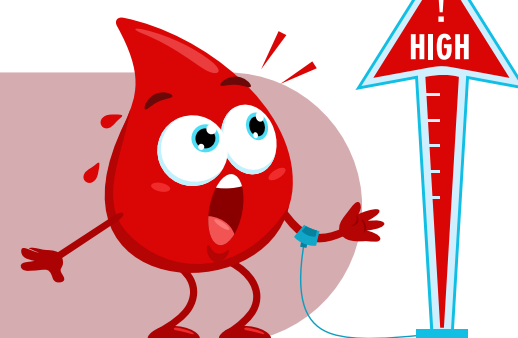
1

ดูแลยา



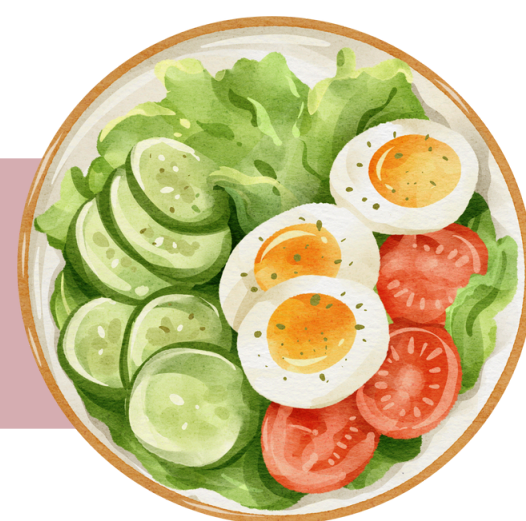
2

ดูแลความดัน



3

ดูแลอาหาร



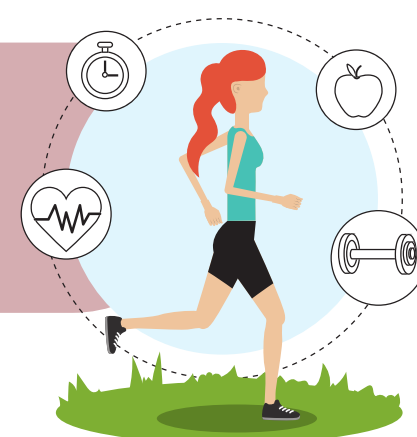
4

ดูแลโซเดียม



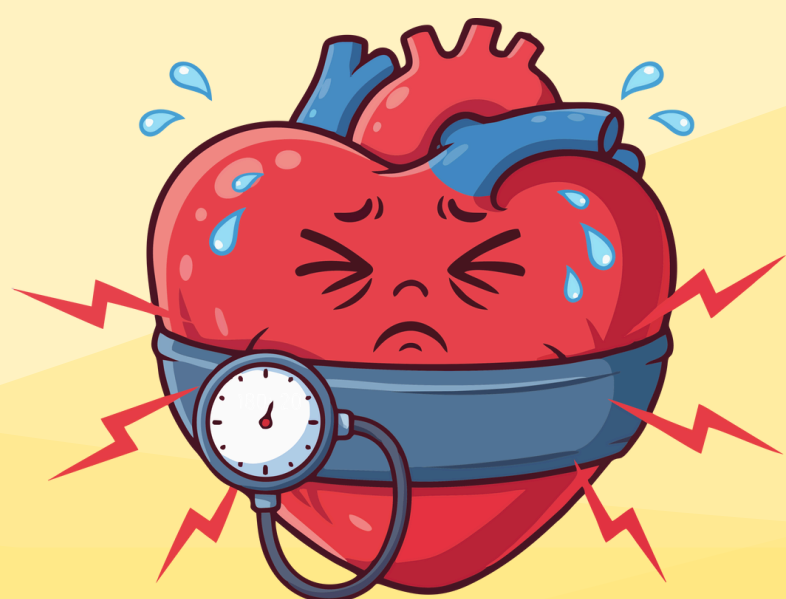
5

ดูแลการออกกำลังกาย



1

สังเกตอาการผิดปกติของ
ตนเองเสมอ



เอกสารอ้างอิง

กองโรคไม่ติดต่อ. (2565). *วันความดันโลหิตสูงโลก*. <http://www.thaincd.com/2016/news/hot-news-detail.php?id=14345&gid=18>

จันทร์จิรา สีสว่าง, ปุณวิรัช ทองแดง, ศิริรัตน์ วิชิตตรະกุลถาวร, สุจิตรา ชัยวุฒิ. (2565). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้โอกาสเสี่ยงของตนเองต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 40(13), 42-59.

ชูชาติ กลิ่นสาคร และส่วยถิ่น แซ่ตัน. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากโรคหลอดเลือดสมองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน*, 2(2), 62-67.

ชินชม สมพล, ทศนีย์ รวีวรกุล, และพัชรพร เกิดมงคล. (2564). ผลของโปรแกรมการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 31(ฉบับพิเศษ), 58-74.

ยุพาภร นาคกลิ่ง และ ปราณี ทัดศรี .(2560). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้. *สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*, 6(1), 27-35.



เอกสารอ้างอิง

- Chen, L., Chen, Q., Zhong, J., Ye, Z., Ye, M., Yan, Y., Chen, L., Luo, Y. (2021). Effect of low-density lipoprotein cholesterol goal achievement on vascular physiology evaluated by quantitative flow ratio in patients who underwent percutaneous coronary intervention. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 8(679599), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2021.679599>
- Cherfan, M., Vallee, A., Kab, S., Salameh, P., Goldberg, M., Zins, M., & Blacher, J. (2020). Unhealthy behaviors and risk of uncontrolled hypertension among treated individuals-The CONSTANCES population-based study. *Scientific Reports*, 10(1925), 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-58685-1>
- National Heart Foundation of Australia. (2016). *Guideline for the diagnosis and management of hypertension in adults*. https://www.heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PRO-167_Hypertension-guideline-2016_WEB.pdf
- Zhang, Q., Huang, F., Zhang, L., Li, S., & Zhang, J. (2021). The effect of high blood pressure-health literacy, self-management behavior, self-efficacy and social support on the health-related quality of life of Kazakh hypertension patients in a low-income rural area of China: A structural equation model. *BMC Public Health*, 21(1114), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11129-5>



รู้ ระวัง ปรับ ป้องกัน

เพื่อความดันที่คงที่และหัวใจแข็งแรง

