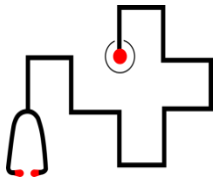
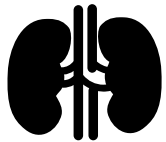


ความดันโลหิตสูง vs ไตเสื่อมเร็วจริง



ควบคุมความดัน ดีต่อใจ ชะลอไตเสื่อม



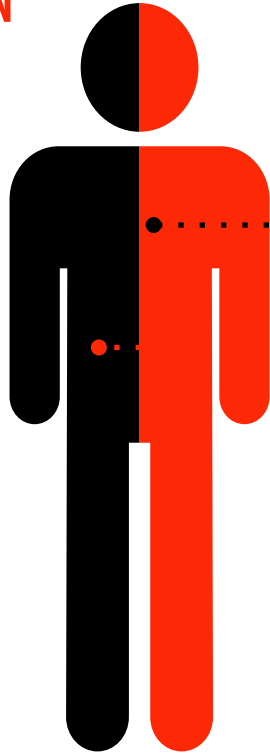
30%

ของผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง ที่ได้รับการบำบัดทดแทนไต มีสาเหตุมาจากความดันโลหิตสูง



29%

ของคนไทยพบว่ามีความดันโลหิตสูง และพบว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยไม่เคยตระหนักมาก่อนว่าเป็นความดันโลหิตสูง



ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง และโรคไต โดยความดันโลหิตสูงเป็นเวลานาน ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัว เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ เกิดภาวะไตขาดเลือด ซึ่งมีผลต่อการทำงานและโครงสร้างของเนื้อไต ความดันสูงจะเพิ่มแรงดันในหลอดเลือดไตฝอยทำให้เกิดการอักเสบ

และมีโปรตีนรั่วออกมาในปัสสาวะ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้สำคัญว่ามีการบาดเจ็บของหลอดเลือดเกิดขึ้นแล้ว

หากเกิดภาวะความดันโลหิตสูงอย่างฉับพลัน จะทำให้ไตสูญเสียกลไกการป้องกัน และเกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้

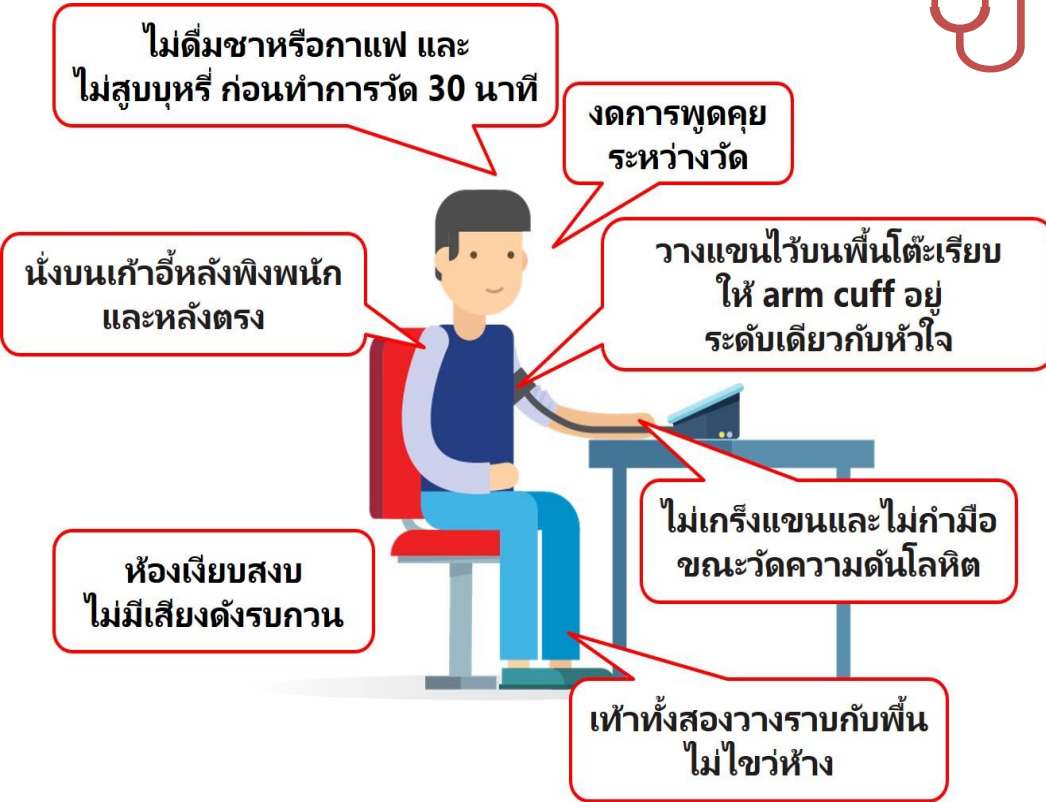
การควบคุมความดันโลหิตสูง

- จำกัดเกลือในอาหารน้อยกว่า1ช้อนชา ต่อวัน
- จำกัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพศชายไม่เกิน2 แก้ว และเพศหญิงไม่เกิน1แก้ว ต่อวัน
- ลดน้ำหนักในผู้ที่มีภาวะอ้วน
- รับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น
- งดสูบบุหรี่

การเตรียมตัวระหว่างวัดความดันโลหิต



ความดันโลหิตเป้าหมายของการรักษา*



กลุ่มอายุ

มีโรคไตเรื้อรัง / เบาหวาน /
หลอดเลือดหัวใจ/หลอดเลือด
สมอง

18-65 ปี

120-130/70-79 มม.ปรอท

65-79 ปี

130-139/70-79 มม.ปรอท

≥ 80 ปี

130-139/70-79 มม.ปรอท

ควรใช้การวัดความดันโลหิตที่บ้านในการช่วยการวินิจฉัยและติดตามผลการรักษาผู้ป่วย โรคความดันโลหิตโดยแนะนำให้ใช้เครื่องวัดความดันโลหิตชนิดพกพา ทำงานอัตโนมัติวัดบริเวณต้นแขนและควรเป็นเครื่องที่ผ่านการรับรองจากสถาบัน กำหนดมาตรฐาน ไม่แนะนำให้ใช้เครื่องชนิดที่วัดบริเวณข้อมือหรือปลายนิ้ว แนะนำให้วัดความดันโลหิตที่บ้านในช่วงเช้าและช่วงเย็น

*อ้างอิงจาก แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2562