

ข้อเสนอแนะในการปรุงรส

1. กินอาหารจืด แล้วปรุงทีหลัง
 - ไม่ควรเติมเครื่องปรุงที่มีรสเค็มหรือเติมเค็มจัด
2. ฝึกนิสัย “ ชิมก่อนปรุง ” และไม่ควรปรุงรสเค็ม ถ้าต้องการเติมแนะนำให้เติมเครื่องปรุงทีละน้อย ๆ
3. เลี่ยงอาหารที่มีรส “ เค็มจัด ” เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไข่เค็ม ไข่กรอก ลูกชิ้น ปลากระป๋อง ปลาทู ปลาเค็ม กุ้งแห้ง กุนเชียง กะปิ น้ำปลา ซอสปรุงรส ปลาร้า
4. ไม่ควรเติมผงชูรส เพราะ ผงชูรสมีผงโซเดียม
5. ถ้ากินอาหารปรุง-หรือซื้อสำเร็จ เช่น ก๋วยเตี๋ยว แกง ซุป หรืออาหารประเภทผัด ไม่ควรกินน้ำแกง

เกลือ 1 ช้อนชาไทย – น้ำปลา 5 ช้อนชาไทย
โซเดียม 1,100 มิลลิกรัม ไม่ควรกินน้ำปลาหรือเครื่องปรุงรสอื่นๆเกินวันละ 5 ช้อนชา
ไม่ใส่น้ำปลา แต่ใส่ผงชูรส กะปิ เต้าเจี้ยว เกลือแทนไม่ได้ (เพราะมีปริมาณโซเดียมเท่าๆกันหมด)

อาหารง่าย ๆ ช่วยลดความดันโลหิตสูง

แตงโม ช่วยในการขยายหลอดเลือด		กระเจี๊ยบแดง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือด	
ขึ้นฉ่าย ช่วยลดความเครียด ซึ่งความเครียดส่งผลให้หลอดเลือดตีบ		ใบบัวบก ช่วยขยายหลอดเลือด ส่งผลให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น	
กล้วย ช่วยให้ปริมาณโพแทสเซียมกับโซเดียมที่ควรได้รับในแต่ละวันสมดุลกัน		น้ำมันมะกอก ช่วยในการไหลเวียนของเลือด	



Food for high blood pressure

อาหารสำหรับผู้ป่วย
โรคความดันโลหิตสูง

โรงพยาบาลกุดบาก

249 ม.1 ถนนเจริญราษฎร์ ต.กุดบาก

อ.กุดบาก จ.สกลนคร 47180

โทร 0-4278-4021 โทรสาร 0-4278-4021249

จัดทำโดย งานโภชนาการ

ความดันโลหิตสูง คือ ระดับความดันโลหิต

ตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นหากไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้จะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญได้แก่ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ไตวาย โรคหลอดเลือดสมองทำให้เกิด อัมพฤกษ์ อัมพาต

ค่าที่วัดได้จะมี 2 ค่า คือ

ค่าความดันสูงสุด เป็นค่าที่เกิดขณะที่หัวใจห้องซ้ายม้ายังหดเลือดแดงใหญ่เรียกว่า

“ความดันโลหิตตัวบน”

ค่าความดันต่ำสุด เป็นค่าที่เกิดขณะที่หัวใจคลายตัว ให้เลือดที่ไหลแล้วกลับเข้าสู่หัวใจห้องขวา เรียกว่า

“ค่าความดันโลหิต ตัวล่าง”

ป้องกันโรคหัวใจ 7 สี ในการแยกระดับผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ประชาชน 15 ปี ขึ้นไป	DM (เบาหวาน)	HT (ความดันโลหิต)	ป้องกันโรคหัวใจ 7 สี
ปกติ	FBS <100	BP < 120/80	ขาว
เสี่ยง	เช่น FBS 100-125	เช่น BP 120-139/80-89	เขียวอ่อน
ปกติ (กินยาคุมอาหาร)	FBS ≤125 (กินยา)	BP < 120-139/80-89 (กินยา)	เขียวแก่
ป่วยระดับ 1 (Mild)	FBS 126-154 HbA1c < 7	BP 140-159/90-99	เหลือง
ป่วยระดับ 2 (Moderate)	FBS 155-182 HbA1c > 7-7.9	BP 160-179/100-109	ส้ม
ป่วยระดับ 3 (severe)	FBS ≥ 183 HbA1c ≥ 8	BP >180/110	แดง
รุนแรงมีโรคแทรกซ้อน	มีโรคแทรกซ้อน	มีโรคแทรกซ้อน	ดำ



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

1. ควบคุมอาหารและลดน้ำหนัก

โรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง การลดน้ำหนักสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือด แม้ท่านจะไม่จัดว่าอ้วน แต่การลดอาหารประเภทไขมัน ก็เป็นสิ่งที่ดี หลีกเลี่ยงหรือลด การใช้เนย, ไขมัน และน้ำมัน ในการปรุงอาหาร ให้รับประทาน อาหารประเภท อบ, นึ่ง, ต้ม,ลวก แทน รับประทานอาหารประเภท ผัก, ถั่ว, ผลไม้ นมพร่องไขมันและน้ำผลไม้

2. รับประทานอาหารที่ไม่เค็มจัด

การรับประทานเกลือมาก จะทำให้ความดันโลหิตสูงและไตทำงานหนัก ควรเน้นอาหารประเภท ได้แก่ - อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย (สามารถกินได้ทั้งตัว) - นมพร่องมันเนย เช่น โยเกิร์ตไขมันต่ำ - ผักสดทุกชนิด เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว - ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอยปริมาณของเกลือโซเดียมคลอไรด์ที่ควรรับประทานไม่เกิน 6 กรัมต่อวัน

3. พยายามลดความเครียด

พยายามเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ที่จะทำให้เครียดทั้งที่ทำงาน และที่บ้าน

4. ควบคุมสูบบุหรี่

บุหรี่ยังเป็นสาเหตุที่สำคัญ ของการเกิดมะเร็งในปอด, อัมพาต, โรคหัวใจขาดเลือด และความดันโลหิตสูงได้ บุหรี่ทำให้เกิดการทำลาย และส่งเสริมการหดตัวของ หลอดเลือด ทำให้เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อ การเกิดอัมพาตอีกด้วย จึงควรงดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด

5. งด หรือ ลดการดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์ ในปริมาณมาก เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ควรงดหรือดื่มในปริมาณน้อย เช่นในวันหนึ่งๆ ไม่ควรดื่มสุราเกิน 60 มิลลิลิตร, เบียร์ 720 มิลลิลิตร., ไวน์ 240 มิลลิลิตร

6. ออกกำลังกายแต่พอประมาณ

การเดินวันละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง จะช่วยท่านลดน้ำหนักได้ ช่วยทำให้ ระบบไหลเวียนของเลือด ดีขึ้นและป้องกัน โรคของหลอดเลือดได้

7. รับประทานยาให้สม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง

รับประทานยา ตามที่แพทย์สั่ง อย่างเคร่งครัด รับประทานยาให้สม่ำเสมอ จนกว่าแพทย์ของท่านจะบอกให้หยุด

8. ตรวจวัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ



