



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

เลขที่ 478/74 ถ.เทพบุรี ต.โพธิ์เสด็จ อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช โทรศัพท์ 0 7534 1151

ข่าวที่ 34 / 2567

“สคร.11 ชวนวัดความดัน ลดกินเค็ม ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง”

17 พ.ค. ของทุกปี เป็น “วันความดันโลหิตสูงโลก” (World Hypertension Day) สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช ชวนรณรงค์วัดความดันโลหิตของตนเอง นำไปสู่การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ภายใต้แนวคิด “Measure Your Blood Pressure Control It, Live Longer : วัดความดันอย่างไร สูงเกินไปคุมให้ดี ช่วยยืดชีวิตให้ยืนยาว”

แพทย์หญิงดารินดา รอชะ รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช กล่าวว่า โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบมากที่สุด และเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลก เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ถือเป็นภัยเงียบที่น่ากลัวต่อร่างกาย หากปล่อยให้ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นระยะเวลาานาน จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเรื้อรังที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติได้อย่างต่อเนื่อง มักเกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไตเรื้อรัง ซึ่งร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นเราควรหันมาให้ความสำคัญกับตัวเลขความดันโลหิต เพื่อความปลอดภัยและป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนที่จะตามมา

จากสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงในเขตสุขภาพที่ 11 พบว่าอัตราป่วยรายใหม่และอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ตั้งแต่ปี 2562 - 2566 มีผู้ป่วยสะสม จำนวน 514,563 ราย สำหรับปี 2566 พบผู้ป่วยรายใหม่ จำนวน 51,262 ราย จังหวัดที่พบอัตราป่วยสูงสุดคือ พังงา รองลงมาคือ นครศรีธรรมราช ชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี กระบี่ และภูเก็ต

แพทย์หญิงดารินดา กล่าวเพิ่มว่า สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก กำหนดให้วันที่ 17 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension Day) โดยกำหนดประเด็นการรณรงค์ คือ “Measure Your Blood Pressure Control It, Live Longer : วัดความดันอย่างไร สูงเกินไปคุมให้ดี ช่วยยืดชีวิตให้ยืนยาว” เพื่อให้ประชาชนวัดความดันโลหิตเป็นประจำ และได้ทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง ไปจนถึงการควบคุมระดับความดันโลหิตให้เหมาะสมอยู่เสมอ โรคความดันโลหิตสูง สามารถป้องกันได้โดยลดการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มและไม่เติมเครื่องปรุงที่มีรสเค็มเพิ่ม ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ งดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่สำคัญจะต้องวัดความดันโลหิตเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อให้รู้ค่าความดันโลหิตของตัวเอง หากพบว่าค่าความดันผิดปกติ ให้เข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป ทั้งนี้หากมีข้อสงสัย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422 “กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยสุขภาพดี”

