กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมควบคุมโรค
ข่าวเพื่อสื่อมวลชน
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
The Office of Disease Prevention and Control Region 12 Songkhla

ฉบับที่ 22/2567 วันที่ 15 พฤษภาคม 2567

สคร.12 สงขลา ชวนวัดความดันโลหิต แนะลดกินเค็ม เลี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เนื่องในวันความดันโลหิตสูงโลก 2567

วันที่ 17 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรค ได้สื่อสารประชาสัมพันธ์ไปยังประชาชนภายใต้ประเด็นรณรงค์ของปี 2567 คือ **“Measure Your Blood Pressure Control It, Live Longer: วัดความดันอย่างไร สูงเกินไปคุมให้ดี ช่วยยืดชีวีให้ยืนยาว”**

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ครั้งที่ 6 ปี 2562 – 2563 ประเทศไทยพบผู้มีภาวะความดันโลหิตสูง โดยเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 48.8) ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะความดันโลหิตสูง ทำให้ไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่การเกิดโรคแทรกซ้อนที่สำคัญ ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไตเรื้อรัง อาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต ทั้งนี้ สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง ในปี 2566 ประเทศไทยพบผู้ป่วย 6,987,726 ราย เสียชีวิต 168,319 ราย สำหรับเขตสุขภาพที่ 12 พบผู้ป่วย 518,586 ราย เสียชีวิต 11,261 ราย จังหวัดที่มีผู้ป่วยสูงสุดคือ สงขลา 167,521 ราย รองลงมาคือ ตรัง 78,233 ราย, นราธิวาส 75,059 ราย, พัทลุง 66,073 ราย, ปัตตานี 56,453 ราย, ยะลา 43,604 ราย และสตูล 31,643 ราย

“Measure Your Blood Pressure Control It, Live Longer: วัดความดันอย่างไร สูงเกินไปคุมให้ดี ช่วยยืดชีวีให้ยืนยาว” เพื่อให้ประชาชนได้วัดความดันโลหิตเป็นประจำ และได้ทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง ไปจนถึงการควบคุมระดับความดันโลหิตให้เหมาะสมอยู่เสมอ ซึ่งการวัดความดันโลหิตเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้ประชาชนทราบค่าความดันโลหิตได้ เป็นวิธีการที่ง่าย ไม่เจ็บตัว ไม่ต้องเจาะเลือด ใช้เพียงเครื่องวัดความดันโลหิต วัดที่ใดก็ได้ที่สะดวกและสามารถติดตามระดับความดันโลหิตของตนเองได้

ความดันโลหิตคือแรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ซึ่งวัดได้ตัวเลขจำนวน 2 ค่า เช่น ค่าความดันโลหิตปกติเท่ากับ 120/80 มิลลิเมตรปรอท เลขตัวบนคือค่าความดันเลือดในขณะที่หลอดเลือดหัวใจบีบตัว ส่วนเลขตัวล่าง คือความดันเลือดในขณะที่หลอดเลือดหัวใจคลายตัว ความดันโลหิตปกติควรมีค่าความดันโลหิตตัวบนน้อยกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตตัวล่างน้อยกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท ส่วนภาวะความดันโลหิตสูงจะหมายถึงค่าความดันโลหิตตัวบนมากกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท หรือค่าความดันโลหิตตัวล่างมากกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท ควรรีบพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่เหมาะสม

นายแพทย์เฉลิมพล กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคไม่ติดต่อ ที่มีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสามารถป้องกันได้ง่ายๆ ทำได้โดยลดการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มและไม่เติมเครื่องปรุงที่มีรสเค็มเพิ่ม ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ งดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่สำคัญจะต้องวัดความดันโลหิตเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อให้รู้ค่าความดันโลหิตของตัวเอง หากพบว่าค่าความดันผิดปกติ ให้เข้าสู่ระบบการดูแลรักษา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป หากประชาชนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง สามารถโทรศัพท์สอบถามได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

……………………………………………

“กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี”

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา