

ฉบับที่ 17/2564

วันที่ 14 พฤษภาคม 2564

สคร.12 สงขลา ชวน ปชช.วัดความดันตัวเอง เนื่องในวันความดันโลหิตสูงโลก ชี้ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หากติดเชื้อโควิด 19 เสี่ยงป่วยรุนแรงกว่าคนปกติ

วันที่ 17 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรค ได้สื่อสารประชาสัมพันธ์ไปยังประชาชนภายใต้ประเด็นรณรงค์ของปี 2564 คือ “Measure Your Blood Pressure Control It, Live Longer: ความดันต้องวัด ควบคุมให้ดี ชีวิตยืนยาว” เพื่อให้ประชาชนได้วัดความดันโลหิตเป็นประจำ และได้ทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง ไปจนถึงการควบคุมระดับความดันโลหิตให้เหมาะสมอยู่เสมอ

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า เนื่องด้วยขณะนี้ เกิดการระบาดของโรคโควิด 19 อย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด 19 ไม่แตกต่างจากผู้ที่ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง แต่หากเกิดการติดเชื้อ อาจมี อาการหรือภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงมากกว่าคนปกติ และมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง ร้อยละ 73 (ข้อมูลการเสียชีวิต โรคโควิด 19 ระหว่างวันที่ 1 เมษายน – 10 พฤษภาคม 2564 โดยศูนย์ข้อมูล covid-19 กรมประชาสัมพันธ์) ดังนั้น ขอเน้นย้ำผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ให้สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงร่วมกิจกรรมกลุ่ม เว้นระยะห่าง 2 เมตร ล้างมือบ่อย ๆ แยกสำรับอาหาร และของใช้ส่วนตัว รับประทานอาหารที่ปรุงสุก หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ควบคุมระดับความดันโลหิตให้เหมาะสมอยู่เสมอ ตรวจเช็กยาความดันโลหิตให้เพียงพอ กรณีอยู่บ้านคนเดียวควรมีเบอร์ติดต่อแพทย์และผู้ให้การช่วยเหลือ หากมีไข้ ไอ มีน้ำมูก มีเสมหะ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตัว การรับกลิ่นหรือรับรสเปลี่ยนไป ผื่นขึ้น ตาแดง ให้รีบไปโรงพยาบาลทันที

สำหรับการรับวัคซีนป้องกันโควิด 19 นั้น กรณีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตัวบนมากกว่า 180 มิลลิเมตรปรอท ให้งดการรับวัคซีน และการรับวัคซีนอาจจะทำให้ผู้ป่วยบางรายมีระดับความดันโลหิตสูงขึ้นชั่วคราวได้

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคไม่ติดต่อ ที่มีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมสุขภาพ ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสามารถป้องกันได้ง่ายๆ โดยลดการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มและไม่เติมเครื่องปรุงที่มีรสเค็มเพิ่ม ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ งดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ที่สำคัญจะต้องวัดความดันโลหิตเป็นประจำ เพื่อให้รู้ค่าความดันโลหิตของตัวเอง หากพบว่าค่าความดันผิดปกติ ให้เข้าสู่ระบบการดูแลรักษา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป หากประชาชนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง สามารถโทรศัพท์สอบถามได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สคร.12 สงขลา
โทรศัพท์ : 0-7433-6079-81,83 ต่อ 29 E-mail: pr_dpc12@hotmail.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา
074-336080 ต่อ 29 โทรสาร 074-336084
168 ถนนสงขลา-นาทวี ตำบล เขารูปช้าง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา 90000

