



วิธีปฏิบัติเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

1. ลดน้ำหนักตัว โดยเฉพาะในคนที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน พบว่าน้ำหนักตัวที่ลดลงทุก 1 กิโลกรัม จะทำให้ค่าความดันลดลง 2.5/1.5 มม.ปรอท เฉพาะในคนที่อ้วน
2. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มจัด เพื่อลดปริมาณเกลือที่ทำให้ความดันโลหิตสูง เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย เกลือน้อย เพิ่มผักและผลไม้จะสามารถช่วยลดความดันค่าบน (Systolic BP) ได้ถึง 11 มม.ปรอท
3. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่ จะสามารถลดความดันค่าบน (Systolic BP) ได้ถึง 10 มม.ปรอท
4. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ พบว่าถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ 5 ครั้ง/สัปดาห์ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง จะช่วยลดความดันค่าบน (Systolic BP) ได้ 2-10 มม.ปรอท
5. ทำจิตใจให้สบายไม่เครียด และวิตกกังวล
6. สตรีที่มีความดันโลหิตสูงจากยาคุมกำเนิด ควรหยุดยาและปรึกษาแพทย์ เพื่อหาวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสม
7. รับประทานยาตามแพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อตรวจวัดความดันโลหิต และปรับยาให้เหมาะสม

