

ความดันโลหิตสูง

หมอชาวบ้านฉบับนี้ นำเรื่อง ความดันโลหิตสูงเป็นเรื่อง ชื่นปก ความดันโลหิตสูงเป็นสภาวะ ที่พบบ่อยและเพิ่มมากขึ้นในสังคม ปัจจุบัน ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ มีความดันโลหิตสูงไม่มีอาการ ฉะนั้น จึงไม่รู้ว่าคุณเองมีความดันโลหิตสูง จะรู้หรือมีผู้อื่นรู้จักก็ต่อเมื่อเกิดเรื่อง แล้ว เช่น เส้นโลหิตในสมองแตก หัวใจวาย หรือการทำงานของไต- ล้มเหลว (ไตวาย) เพราะความ ดันโลหิตสูงเรื้อรังทำให้หลอดเลือดไปเรื่อย ๆ เกิดการ ตีบ ตัน แดก และการทำงานของสมอง หัวใจ และไต บกพร่อง หรือเสียไปได้



กัน ต้องไม่บริโภคมากเกินไป โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ไขมัน และอาหารที่ มีความเค็มจัด ผู้บริโภคมังสวิรัต เป็นโรคความดันโลหิตสูงน้อยกว่า ผู้บริโภคเนื้อสัตว์

๒. ออกกำลังกายมากเป็น ประจำ ผู้ที่ทำงานเบามีความดัน- โลหิตสูงได้ง่ายกว่าผู้ที่ต้องใช้แรงกาย ถ้าทำงานเบาควรออกกำลังกาย ให้มากเป็นประจำ

๓. การบริหารจิต การมีความ

เมตตา การเจริญสติ เจริญสมาธิ ช่วยลดการเป็นโรคความ ดันโลหิตสูง

๔. งดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดตีบและ ความดันสูง

๕. งดหรือลดการดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์มากๆ ทำให้ความดันสูง หัวใจวาย และเป็นโรค ติดเชื้อได้ง่าย จึงควรงดหรือลด

การมีสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของความสุขที่สำคัญ ขอให้ ท่านทั้งหลายมีสุขภาพดีด้วยการมีพฤติกรรมดี พฤติกรรมก็คือ กรรมนั้นแหละครับ

ประเวศวิริยะ

ทุกคนควรเอาใจใส่เรื่องความดันโลหิตสูง ๓ ประการ ด้วยกัน

- ๑. หาความรู้เกี่ยวกับเรื่องความดันโลหิตสูงให้ดีที่สุด
- ๒. มีพฤติกรรมป้องกันความดันโลหิตสูง
- ๓. หากมีความดันโลหิตสูงมีการดูแลรักษาให้ดีที่สุด สำหรับพฤติกรรมที่สำคัญ ๆ ในการป้องกันความ ดันโลหิตสูงมี ๕ ประการ หรือเบญจพฤติกรรม ป้องกัน ความดันสูง มีดังนี้

- ๑. ระวังอย่าให้อ้วน ความอ้วนกับความดันสูงมักไปด้วย

นิตยสารหมอชาวบ้าน

ดำเนินงานโดยมิได้หวังผลกำไรทางการค้า

คณะบรรณาธิการและผู้เขียนทุกท่านช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน โดยมีได้รับค่าตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะถ่ายทอดวิชาการไปสู่ประชาชนมากที่สุด รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายและเสียภาษีมอบให้แก่ มูลนิธิหมอชาวบ้าน เพื่อใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ