

ความดันโลหิตสูง

หมอชาวบ้านฉบับนี้ นำเรื่องความดันโลหิตสูงเป็นเรื่องขั้่นปก ความดันโลหิตสูงเป็นสภาวะที่พบบ่อยและเพิ่มมากขึ้น ในสังคมปัจจุบัน **ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้มีความดันโลหิตสูงไม่มีอาการ** ฉะนั้นจึงไม่รู้ว่าตนเองมีความดันโลหิตสูง จะรู้หรือมีผู้อื่นรู้ ก็ต่อเมื่อเกิดเรื่องแล้ว เช่น เส้นโลหิตในสมองแตก หัวใจวาย หรือการทำงานของไตล้มเหลว (ไตวาย) เพราะความดันโลหิตสูงเรื้อรัง ทำให้หลอดเลือดเสื่อมไปเรื่อย ๆ เกิดการตีบ ตัน แดง และการทำงานของสมอง หัวใจ และไต บกพร่อง หรือเสียไปได้

ทุกคนควรเอาใจใส่เรื่องความดันโลหิตสูง ๓ ประการด้วยกัน

๑. หาความรู้เกี่ยวกับเรื่องความดันโลหิตสูงให้ดีที่สุด

๒. มีพฤติกรรมป้องกันความดันโลหิตสูง

๓. หากมีความดันโลหิตสูงมีการดูแลรักษาให้ดีที่สุด

สำหรับพฤติกรรมที่สำคัญ ๆ ในการป้องกันความดันโลหิตสูงมี ๕ ประการ หรือ**เบญจพฤติกรรม** ป้องกันความดันสูง มีดังนี้

๑. **ระวังอย่าให้อ้วน** ความอ้วนกับความดันสูงมักไปด้วยกัน ต้องไม่บริโภคมากเกินไป โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ไขมัน และอาหารที่มีความเค็มจัด ผู้บริโภคมังสวิรัต เป็นโรคความดันโลหิตสูงน้อยกว่า ผู้บริโภคเนื้อสัตว์

๒. **ออกกำลังกายมากเป็นประจำ** ผู้ที่ทำงานเบามีความดันโลหิตสูงได้ง่ายกว่าผู้ที่ต้องใช้แรงกาย ถ้าทำงานเบาควรออกกำลังกายให้มากเป็นประจำ

๓. **การบริหารจิต** การมีความเมตตา การเจริญสติ เจริญสมาธิ ช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๔. **งดการสูบบุหรี่** การสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดตีบและความดันสูง

๕. **งดหรือลดการดื่มแอลกอฮอล์** การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มาก ๆ ทำให้ความดันสูง หัวใจวาย และเป็นโรคติดเชื้ได้ง่าย จึงควรงดหรือลด

การมีสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของความสุขที่สำคัญ ขอให้ท่านทั้งหลายมีสุขภาพดีด้วยการมีพฤติกรรมดี พฤติกรรมก็คือกรรมนั้นแหละครับ