

กินพิชิตโรคความดันโลหิตสูง

ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงร

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
ซूपก้อน	10 กรัม	1,760
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนกินข้าว	1,390
ซีอิ๊ว	1 ช้อนกินข้าว	1,190
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนกินข้าว	1,187
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815
ผงชูรส	2 ช้อนกินข้าว	230
น้ำจิ้มสุกเข้มข้น	2 ช้อนกินข้าว	560
ซอสถอยนางรม	1 ช้อนกินข้าว	518
น้ำปลา	1 ช้อนกินข้าว	500
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนกินข้าว	385
ผงฟู	1 ช้อนชา	339
ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	231
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนกินข้าว	149

ตัวอย่างปริมาณโซเดียม

เกลือ 1 ช้อนชา -2,000 มิลลิกรัม ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนกินข้าว -1,420 มิลลิกรัม ซอสปรุงรส 1 ช้อนกินข้าว -1,190 มิลลิกรัม ซีอิ๊ว 1 ช้อนกินข้าว -1,190 มิลลิกรัม น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว -1,420 มิลลิกรัม



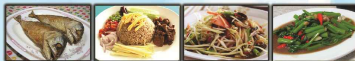
บะหมี่ผัดไก่ (400 กรัม) 1,776 มิลลิกรัม จานจีน (425 กรัม) 1,710 มิลลิกรัม ข้าวต้ม (270 กรัม) 1,745 มิลลิกรัม ซุปไก่ 1,190 มิลลิกรัม



ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมู (215 กรัม) 1,483 มิลลิกรัม หมนึ่งในซอสมะเขือเทศ 1 ชาม 1,485 มิลลิกรัม เส้นก๋วยเตี๋ยวผัดไก่ 1 ชาม 1,417 มิลลิกรัม ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว 1 ชาม 1,312 มิลลิกรัม



หมนึ่งใส่ไข่ขาว พริกและซีอิ๊ว (175 กรัม) 1,380 มิลลิกรัม ไข่ต้มในซอสมะเขือเทศ 1 ถ้วย (40 กรัม) 1,248 มิลลิกรัม ข้าวต้มปรุงรส (285 กรัม) 1,280 มิลลิกรัม น้ำพริกนึ่ง 4 ช้อนกินข้าว 1,100 มิลลิกรัม



ปลาช่อน 100 กรัม 1,081 มิลลิกรัม ข้าวต้มสุก (190 กรัม) 1,019 มิลลิกรัม ผัดผัสดอก 1 ชาม 1,006 มิลลิกรัม ผัดผัสดอก 1 ชาม 894 มิลลิกรัม



ข้าวต้มสุก 1 ชาม 700 มิลลิกรัม ปลาเค็มทอด 1 ชาม 562 มิลลิกรัม ข้าวต้มสุก 1 ชาม 416 มิลลิกรัม ข้าวต้มสุก 1 ชาม 362 มิลลิกรัม



ขนมเปี๊ยะรสชา 80 กรัม 322 มิลลิกรัม โดนัทรสชา 45 กรัม 246 มิลลิกรัม เค้กกล้วย 74 กรัม 242 มิลลิกรัม ขนมปังขาว 40 กรัม 221 มิลลิกรัม มันฝรั่งทอด 20 กรัม 149 มิลลิกรัม



ขนมปัง 30 กรัม 130 มิลลิกรัม คุกกี้รสชา 20 กรัม 112 มิลลิกรัม โดนัทรสชา 66 กรัม 232 มิลลิกรัม ขนมปังรสชา 300 กรัม 280 มิลลิกรัม น้ำอัดลม 325 กรัม 15 มิลลิกรัม



ขนมปัง 30 กรัม 130 มิลลิกรัม คุกกี้รสชา 20 กรัม 112 มิลลิกรัม โดนัทรสชา 66 กรัม 232 มิลลิกรัม ขนมปังรสชา 300 กรัม 280 มิลลิกรัม น้ำอัดลม 325 กรัม 15 มิลลิกรัม



ปริมาณโซเดียมที่ได้รับไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเป็นปริมาณที่ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

พิชิตโรคความดันโลหิตสูง



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
กลุ่มงานสุขภาพ
โรงพยาบาลปัตตานี

ระดับความดันโลหิตสำคัญอย่างไร

ค่าระดับความดันโลหิตเป็นตัวเลขนับว่า เป็นสัญญาณชีวิตโรคความดันโลหิตไม่ค่อยปรากฏอาการที่ชัดเจน หากปล่อยไว้นานแรงดันเลือดที่สูงจะไปทำลายผนังหลอดเลือดและอวัยวะ ที่สำคัญทั่วร่างกายจนทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาจึงถือได้ว่าโรคความดันโลหิตสูงนี้ เป็น **“ฆาตกรเงียบ”**



โรคความดันโลหิตสูง



พวงชมพู... เพื่อคุณเป็นความดันโลหิตสูง

สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

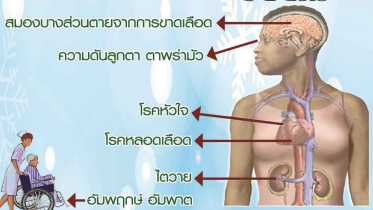
สาเหตุหลัก คือ การกินอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน โดยเฉพาะอาหารที่มีเกลือ (โซเดียม) สูง กินผักและผลไม้ (รสหวานน้อย) ไม่เพียงพอ การบริโภคไขมันมาก การขาดกิจกรรมทางกาย ภาวะอ้วน การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์เกิน

ลดเสี่ยง... โรคความดันโลหิตสูงทำได้ง่าย

- ลด** อาหารที่มีปริมาณเกลือ (โซเดียม) ไม่ทานอาหารรสเค็ม หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารสำเร็จรูป ไม่ปรุงเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มเติม เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ (รสหวานน้อย)
- ลด** บริโภคสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สูง ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมหรือไม่ดื่ม
- ลด** น้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- เพิ่ม** การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เริ่มต้นได้ตั้งแต่กิจกรรมเบาๆ ไปจนถึงกิจกรรมที่ออกแรงปานกลาง เช่น การทำสวน การเดิน ทำงานบ้าน และเล่นกีฬา เป็นต้น
- งด** สูบบุหรี่ รวมถึงหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่

อาการระยะแรก

1. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
2. เวียนศีรษะ มึนงง
3. เวียนศีรษะ มึนงง



ความดันโลหิตปกติ

- ควรมีค่าความดันโลหิตได้อ่อน น้อยกว่า 120 เดลต้าเดอบลิวเอส
- ค่าความดันโลหิตต้องต่ำ น้อยกว่า 80 เดลต้าเดอบลิวเอส

กินพืชดี โรคความดันโลหิตสูง



ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)			
		1,200*	1,600	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	6	8	10	12
ผัก	ทัพพี	6	6	5	6
ผลไม้	ส่วน	3	4	4	6
เนื้อสัตว์	ชิ้นกินข้าว	5	6	9	12
นมพร่องไขมัน	แก้ว	1	1	1	1
น้ำจืด	ช้อนชา	3	5	7	9
น้ำตาล	ช้อนชา	2	4	6	8

กิโลแคลอรี สำหรับผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยหนุ่ม-ชายอายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับวัยหนุ่ม-ชายที่ใช้พลังงานมาก เช่น นักกรีฑา ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดโรคความดันโลหิตสูง

พฤติกรรม	ข้อแนะนำ	ความดันที่ลด/น้ำหนักตัว 10 กก.
น้ำหนัก	IMT < 22.9 ซม. ผู้หญิง < 80 ซม. ผู้ชาย < 90 ซม.	5-20 มม.ปรอท
การกินอาหาร	1. กินพืช 5 ทัพพี และจำกัดไขมันอิ่มตัว 2. กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว 3. ใช้น้ำมันพืช 4. หลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ 5. ดื่มน้ำพอเพียงและดื่มน้ำน้อย	8-14 มม.ปรอท
ลดอาหารที่มีไขมันสูง	จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว 1,500 มิลลิกรัม หรือผลิตภัณฑ์ไขมันอิ่มตัว 20% ขึ้นไป (3.75 กรัม) หรือไขมันทรานส์ 1 กรัมต่อวัน	2-8 มม.ปรอท
ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย > 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	4-9 มม.ปรอท
ลดการดื่มแอลกอฮอล์	ผู้ชายน้อยกว่า 2 แก้ว ผู้หญิงน้อยกว่า 1 แก้ว	2-4 มม.ปรอท