บทความสุขภาพ

ปรับปรุงล่าสุด 12 พฤศจิกายน 2569

ความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ: เกณฑ์ อาการ ปัจจัยเสี่ยง การวัดความดันที่บ้าน และการปรับพฤติกรรม

โดย เอกสยาม ชัยศร
บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด

> เนื้อหานี้เป็นข้อมูลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ใช่คำวินิจฉัย หรือคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล การเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนการรักษา ยา และการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่ดูแลก่อน ฉบับออนไลน์ที่ปรับปรุงล่าสุดอยู่ที่ https://www.sukjaiwaikao.com/article-hypertension.html

สาระสำคัญโดยสรุป

- **เกณฑ์ความดันโลหิตสูง** คือ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปเมื่อวัดในสถานพยาบาล และ 135/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปเมื่อวัดที่บ้าน ตามแนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย
- **ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่มีอาการ** การวัดความดันเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะรู้ว่าความดันสูงหรือไม่ ตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก
- **อายุเกิน 65 ปี** เป็นปัจจัยเสี่ยงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ร่วมกับประวัติครอบครัวและโรคร่วม เช่น เบาหวานหรือโรคไต
- **การวัดความดันที่บ้าน** ควรวัดต่อเนื่อง 7 วัน วันละสองรอบเช้าและค่ำ รอบละอย่างน้อย 2 ครั้งห่างกัน 1 นาที
- **เป้าหมายความดันของผู้สูงอายุ** แพทย์กำหนดเป็นรายบุคคล โดยเฉพาะผู้ที่สภาพร่างกายเปราะบางและผู้ที่อายุ 80 ปีขึ้นไป

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-hypertension.html

- **การปรับพฤติกรรม** ได้แก่ อาหารรูปแบบ DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension หรือแนวทางการกินเพื่อหยุดความดันโลหิตสูง) ลดโซเดียม ออกกำลังกาย จำกัดแอลกอฮอล์ งดบุหรี่ และควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูลเพื่อความรู้ทั่วไป โปรดปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล บทความนี้ไม่ใช่การวินิจฉัยโรคหรือแผนการรักษาของผู้ใด และไม่แนะนำยาหรือขนาดยาใด

ความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ คือภาวะที่ความดันในหลอดเลือดสูงตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปเมื่อวัดในวันที่ต่างกัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีอาการ จึงต้องวัดความดันเป็นประจำ[1] แนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2567 ใช้เกณฑ์ 135/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปสำหรับการวัดที่บ้าน และให้แพทย์กำหนดเป้าหมายความดันของผู้สูงอายุที่ร่างกายเปราะบางเป็นรายบุคคล[2]

บทความนี้อธิบายเกณฑ์ของโรคความดันโลหิตสูง อาการ ปัจจัยเสี่ยง โรคแทรกซ้อน วิธีวัดความดันที่บ้าน ข้อพิจารณาเฉพาะของผู้สูงอายุ และการปรับพฤติกรรมตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกและแนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย บทความนี้ไม่กล่าวถึงยาหรือขนาดยา เพราะการใช้ยาเป็นการตัดสินใจของแพทย์ผู้รักษา

ความดันโลหิตสูงคืออะไร และสูงเท่าไรจึงถือว่าเป็นโรค

องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า ความดันโลหิตสูงคือภาวะที่ความดันในหลอดเลือดสูงเกินไป ตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป และวินิจฉัยเมื่อวัดได้ระดับนี้ในวันที่ต่างกันสองวัน[1]

แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2567 ของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย กำหนดเกณฑ์ไว้สองแบบตามสถานที่วัด[2]

สถานที่วัด	เกณฑ์ความดันโลหิตสูง
วัดในสถานพยาบาล (มากกว่าหนึ่งครั้ง)	ความดันตัวบน (systolic) ตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป และ/หรือ ความดันตัวล่าง (diastolic) ตั้งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
วัดที่บ้าน (home blood pressure measurement: HBPM)	ตั้งแต่ 135 และ/หรือ 85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-hypertension.html

เกณฑ์ที่บ้านต่ำกว่าเกณฑ์ในสถานพยาบาล ผู้สูงอายุที่วัดความดันเองจึงไม่ควรเทียบค่าที่วัดได้ที่บ้านกับตัวเลข 140/90 เพียงอย่างเดียว และควรนำค่าที่บันทึกไว้ให้แพทย์ประเมิน

ความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุมีอาการอย่างไร

องค์การอนามัยโลกระบุว่าผู้ที่มีความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่รู้สึกถึงอาการใด การวัดความดันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะรู้ว่าความดันสูงหรือไม่[1]

ผู้ที่มีความดันสูงมาก (โดยทั่วไปตั้งแต่ 180/120 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป) อาจมีอาการ เช่น ปวดศีรษะรุนแรง เจ็บ หน้าอก เวียน ศีรษะ หายใจ ลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ตา พร่ามัว หรือ การ มองเห็น เปลี่ยนไป วิตกกังวล สับสน มีเสียงในหู เลือดกำเดาไหล และหัวใจเต้นผิดจังหวะ องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าผู้ที่มีอาการเหล่านี้ร่วมกับความดันสูงให้รีบไปรับการรักษาทันที[1]

อาการเวียนศีรษะในผู้สูงอายุมีได้หลายสาเหตุ และองค์การอนามัยโลกถือว่ายาหรือภาวะที่ทำให้เวียนศีรษะหรือ ความดันโลหิต ต่ำ เป็น ปัจจัยเสี่ยง ของ การ หกล้ม[3] รายละเอียด เรื่อง การป้องกัน การ หกล้ม อ่าน ได้ ใน บทความป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

ความดันโลหิตสูงเกิดจากอะไร และใครเสี่ยง

องค์การอนามัยโลกแบ่งปัจจัยเสี่ยงเป็นสองกลุ่ม กลุ่มที่เปลี่ยนแปลงได้ ได้แก่ อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ การขาดกิจกรรมทางกาย การใช้ยาสูบ การดื่มแอลกอฮอล์ และน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน กลุ่มที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ได้แก่ ประวัติความดันโลหิตสูงในครอบครัว อายุเกิน 65 ปี และโรคร่วม เช่น เบาหวานหรือโรคไต[1]

อายุจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ผู้สูงอายุทุกคนมีอยู่แล้ว ส่วนปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงได้เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุและครอบครัวควบคุมได้ในชีวิตประจำวัน ผู้ที่เป็นเบาหวานร่วมด้วยอ่านเพิ่มเติมได้ในบทความเบาหวานในผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคเรื้อรังหลายโรคอ่านได้ในบทความโรคเรื้อรังหลายโรคพร้อมกัน

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-hypertension.html

ความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอะไร

องค์การอนามัยโลกระบุโรคแทรกซ้อนสำคัญของความดันโลหิตสูง ได้แก่ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เฉียบพลันเมื่อเลือดไปเลี้ยงหัวใจถูกปิดกั้น โรคหลอดเลือดสมองเมื่อหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองแตกหรืออุดตัน และไตเสียหายจนอาจเกิดไตวาย[1]

องค์การอนามัยโลก แนะนำให้ลดความเสี่ยงด้วยการวัดความดันเป็นประจำ และสำหรับผู้ที่รักษาอยู่ ให้รับประทานยาตามที่บุคลากรสุขภาพสั่ง ไปพบแพทย์ตามนัด และไม่ขาดยาหรือใช้ยาร่วมกับผู้อื่น[1]

วิธีวัดความดันที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ

แนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2567 แนะนำให้วัดความดันที่บ้านต่อเนื่อง 7 วัน หรืออย่างน้อย 3 วันหากต้องการวินิจฉัยเร่งด่วน วัดวันละสองรอบ คือรอบเช้าและรอบค่ำ และในแต่ละรอบวัดอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 1 นาที[2]

- **จำนวนวัน** ต่อเนื่อง 7 วัน หรืออย่างน้อย 3 วันเมื่อต้องการวินิจฉัยเร่งด่วน[2]
- **เวลา** วันละสองรอบ รอบเช้าและรอบค่ำ[2]
- **จำนวนครั้ง** รอบละอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 1 นาที[2]
- **การแปลผล** เทียบกับเกณฑ์ที่บ้าน 135/85 มิลลิเมตรปรอท และนำค่าที่บันทึกไว้ให้แพทย์ประเมิน[2]

องค์การอนามัยโลก ระบุว่า บุคคลวัดความดันเองได้ด้วยเครื่องวัดอัตโนมัติ แต่การประเมินโดยบุคลากรสุขภาพยังจำเป็นเพื่อประเมินความเสี่ยงและภาวะที่เกี่ยวข้อง[1] การวัดที่บ้านจึงเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจของแพทย์ ไม่ใช่การวินิจฉัยด้วยตนเอง

ข้อพิจารณาเฉพาะของผู้สูงอายุ

แนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย กำหนดให้วัดความดันในท่านอนและท่ายืนเป็นขั้นตอนเพิ่มเติมสำหรับผู้สูงอายุ ให้แพทย์กำหนดเป้าหมายความดันของผู้ที่สภาพร่างกายเปราะบางเป็นรายบุคคล และมีคำแนะนำเป้าหมายแยกสำหรับผู้ที่อายุ 80 ปีขึ้นไป[2]

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-hypertension.html

แนวทางเดียวกันระบุว่า การวัดความดันในท่านอนแล้วตามด้วยท่ายืนที่ 1 นาทีและ 3 นาที เป็นขั้นตอนเพิ่มเติมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีอาการเมื่อเปลี่ยนท่า[2] ขั้นตอนนี้ช่วยให้แพทย์ทราบว่าความดันลดลงเมื่อลุกยืนหรือไม่ ซึ่งองค์การอนามัยโลกระบุว่าภาวะความดันตกเมื่อเปลี่ยนท่า (orthostatic hypotension) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ต้องแก้ไขเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ[3]

สำหรับผู้ที่อายุ 80 ปีขึ้นไป แนวทางแนะนำให้ลดความดันตัวบนที่วัดในสถานพยาบาลลงมาอยู่ระหว่าง 140-150 มิลลิเมตรปรอท และความดันตัวล่างต่ำกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท ส่วนผู้ที่สภาพร่างกายเปราะบางให้กำหนดเป้าหมายเป็นรายบุคคล[2] แนวทางยังระบุว่าผู้สูงอายุจำนวนมากมีความดันตัวล่างต่ำกว่า 80 มิลลิเมตรปรอทอยู่แล้ว[2]

ตัวเลขเหล่านี้เป็นเป้าหมายที่แพทย์ใช้ในการรักษา ซึ่งต้องพิจารณาสภาพร่างกาย อายุ และโรคร่วมของแต่ละคน ผู้สูงอายุไม่ควรปรับหรือหยุดยาเองเมื่อค่าที่วัดได้ต่ำหรือสูงกว่าที่คาด แต่ควรแจ้งแพทย์ผู้รักษา

ลดความดันโลหิตด้วยการปรับพฤติกรรม

แนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยแนะนำการปรับพฤติกรรม ได้แก่ อาหารรูปแบบ DASH การบริโภคโซเดียมไม่เกินวันละ 2 กรัมตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน การจำกัดแอลกอฮอล์ การเลิกบุหรี่ และการควบคุมน้ำหนัก[2]

หัวข้อ	คำแนะนำ
รูปแบบอาหาร	อาหารรูปแบบ DASH เป็นรูปแบบอาหารต้นแบบในการลดระดับความดันโลหิต[2], กินผักและผลไม้มากขึ้น และเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวหรือไขมันทรานส์สูง[1]
โซเดียมและอาหารเค็ม	โซเดียมไม่เกินวันละ 2 กรัม ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก[2]
กิจกรรมทางกาย	ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ไม่งดติดต่อกันเกิน 2 วัน และสำหรับความหนักปานกลางรวมเฉลี่ยประมาณสัปดาห์ละ 150 นาที[2], องค์การอนามัยโลกแนะนำกิจกรรมแอโรบิกระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ลดเวลานั่ง และฝึกความแข็งแรงตั้งแต่ 2 วันต่อสัปดาห์[1]
แอลกอฮอล์	ผู้หญิงไม่เกินวันละ 1 ดื่มมาตรฐาน ผู้ชายไม่เกินวันละ 2 ดื่มมาตรฐาน และควรมีวันที่ไม่ดื่มในแต่ละสัปดาห์[2]

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-hypertension.html

หัวข้อ	คำแนะนำ
บุหรี่	ผู้ที่สูบบุหรี่ควรเลิก[2]
น้ำหนักตัว	ควบคุมดัชนีมวลกายให้อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และรอบเอวของคนไทยต่ำกว่า 90 เซนติเมตรในผู้ชาย ต่ำกว่า 80 เซนติเมตรในผู้หญิง หรือไม่เกินครึ่งหนึ่งของส่วนสูง[2]

รายละเอียดของอาหาร DASH และอาหารเมดิเตอร์เรเนียนอ่านได้ในบทความ DASH Diet คืออะไร และการออกกำลังกายเพิ่มกล้ามเนื้ออ่านได้ในบทความมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหรือเคยหกล้มควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ

คำถามด้านล่างตอบจากเอกสารข้อเท็จจริงเรื่องความดันโลหิตสูงขององค์การอนามัยโลก และแนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2567 ของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย ข้อมูลเพื่อความรู้ทั่วไป ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือแผนการรักษาของผู้ใด

ความดันโลหิตสูงเท่าไรจึงถือว่าเป็นโรค

องค์การอนามัยโลกถือว่าความดันตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปเป็นความดันโลหิตสูง และวินิจฉัยเมื่อวัดได้ระดับนี้ในวันที่ต่างกันสองวัน แนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2567 ใช้เกณฑ์ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปสำหรับการวัดในสถานพยาบาล และ 135/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปสำหรับการวัดที่บ้าน

ความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุมีอาการอย่างไร

องค์การอนามัยโลกระบุว่าผู้ที่มีความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่มีอาการ ผู้ที่มีความดันสูงมาก โดยทั่วไปตั้งแต่ 180/120 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป อาจปวดศีรษะรุนแรง เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ หายใจลำบาก หรือตาพร่ามัว และควรรีบไปรับการรักษาทันทีเมื่อมีอาการเหล่านี้ร่วมกับความดันสูง

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-hypertension.html

วัดความดันที่บ้านอย่างไรให้ถูกต้อง

แนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยแนะนำให้วัดต่อเนื่อง 7 วัน หรืออย่างน้อย 3 วันหากต้องการวินิจฉัยเร่งด่วน วันละสองรอบเช้าและค่ำ รอบละอย่างน้อย 2 ครั้งห่างกัน 1 นาที แล้วนำค่าที่บันทึกไว้ให้แพทย์ประเมิน โดยเกณฑ์ความดันสูงสำหรับการวัดที่บ้านคือ 135/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

ผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปควรมีความดันเท่าไร

แนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2567 แนะนำให้ลดความดันตัวบนที่วัดในสถานพยาบาลของผู้ที่อายุ 80 ปีขึ้นไปลงมาอยู่ระหว่าง 140-150 มิลลิเมตรปรอท และความดันตัวล่างต่ำกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท ส่วนผู้ที่ร่างกายเปราะบางให้กำหนดเป้าหมายเป็นรายบุคคล ตัวเลขนี้เป็นเป้าหมายที่แพทย์ใช้ในการรักษา ผู้สูงอายุไม่ควรปรับยาเอง

ลดความดันโลหิตด้วยตนเองได้อย่างไร

แนวทางของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยแนะนำอาหารรูปแบบ DASH โซเดียมไม่เกินวันละ 2 กรัม ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน จำกัดแอลกอฮอล์ เลิกบุหรี่ และควบคุมดัชนีมวลกายและรอบเอว ผู้ที่ได้รับยาอยู่ควรรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งและไม่หยุดยาเอง

เชิงอรรถและแหล่งอ้างอิง

1. World Health Organization, “Hypertension” (Fact sheet), หน้าเว็บระบุวันที่ 25 September 2025, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension (เปิดอ่าน 12 พฤศจิกายน 2569), ข้อความที่ใช้: “Hypertension (high blood pressure) is when the pressure in your blood vessels is too high (140/90 mmHg or higher).”, “Hypertension is diagnosed if, when it is measured on two different days”, “Most people with hypertension don’t feel any symptoms.”, “Checking your blood pressure is the best way to know if you have high blood pressure.”, อาการเมื่อความดัน “usually 180/120 or higher” และ “If you are experiencing any of these symptoms and a high blood pressure, seek care immediately.”, ปัจจัยเสี่ยงที่เปลี่ยนแปลงได้และเปลี่ยนแปลงไม่ได้ (“age over 65 years and co-existing diseases such as diabetes or kidney disease”), โรคแทรกซ้อน heart attack, stroke และ kidney damage, การวัดเองด้วย automated devices และ “an evaluation by a health professional is important”, หัวข้อ Do และ Don’t (ผักผลไม้ นั่งน้อยลง แอโรบิก 150 นาทีต่อสัปดาห์ ฝึกความแข็งแรง 2 วันขึ้นไป รับประทานยาตามสั่ง ไปตามนัด ไม่ขาดหรือแบ่งยา เลี่ยงไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์)

2. สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2567 (2024 Thai Guidelines on the Treatment of Hypertension) พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2567, ISBN 978-616-93320-2-2 https://thaihypertension.org/2024-guideline/ (ไฟล์ Guideline2024.pdf บนเว็บไซต์ของสมาคม เปิดอ่าน 12 พฤศจิกายน 2569), ส่วนที่ใช้: เกณฑ์ความดันในสถานพยาบาลและ HBPM ตั้งแต่ 135 และ/หรือ 85 (ตาราง 6), วิธีวัดที่บ้าน 7 วัน (หรืออย่างน้อย 3 วัน) รอบเช้าและค่ำ รอบละอย่างน้อย 2 ครั้งห่างกัน 1 นาที (ตาราง 2), ขั้นตอนที่ 5 การวัดในท่านอนและท่ายืนที่ 1 และ 3 นาที สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีอาการเมื่อเปลี่ยนท่า, เป้าหมายรายบุคคลในผู้ป่วยที่สภาพร่างกายทรุดโทรม และเป้าหมายของ

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-hypertension.html

ผู้ที่อายุ 80 ปีขึ้นไป (ตาราง 10), ผู้สูงอายุจำนวนมากมีความดันไดแอสโตลิกต่ำกว่า 80 มม. ปรอทอยู่แล้ว, การปรับพฤติกรรม: อาหาร DASH โซเดียมไม่เกินวันละ 2 กรัมตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก การออกกำลังกายแบบแอโรบิก แอลกอฮอล์ การเลิกบุหรี่ ดัชนีมวลกายและรอบเอว

3. World Health Organization, “Falls” (Fact sheet), หน้าเว็บระบุวันที่ 21 October 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls (เปิดอ่าน 11 พฤศจิกายน 2569), ข้อความที่ใช้: ปัจจัยเสี่ยงของผู้สูงอายุ “medications or conditions that cause dizziness or low blood pressure”, การป้องกันสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนครอบคลุม “dizziness, orthostatic hypotension and mobility limitations”

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-hypertension.html