



## ข้อห้ามและสิ่งที่ควรระวัง ของคนเป็นโรคความดันสูง

คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ที่มักมีปัญหาหลอดเลือดแข็งตัว (ตามภาวะความเสื่อมของร่างกาย) ทำให้หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารมันอาหารที่มีคลอเรสเตอรอลสูงอาหารเหล่านี้ได้แก่

1. ตับ ถั่ว น้ำมัน ไข่ปลา โกโก้ น้ำมันเนย
2. ลำไย ขนุน และทุเรียน
3. “ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ ไขมันแต่น้อย ผู้สูงอายุก็ควรทานผักเยอะหน่อย อย่างปลานี้ก็ควรทานปลาหู ขนาดกลาง อย่างน้อยวันละ 2 ตัวน่าจะดี”
4. “หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง เพราะมีโซเดียม”
5. “รับประทานผัก ผลไม้เยอะๆ เช่น ชมพู ฝรั่ง เนื่องจากกากเยอะ หวานน้อย”
6. “ควรทานข้าวซ้อมมือ เพราะสารอาหารมาก กากใยสูงทำให้ทานอาหารได้น้อย ข้าวขาวจะทานได้มากกว่า ดูดซึมได้เร็วกว่า เพราะฉะนั้นจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นเร็วกว่า”
7. “อาหารเย็นทานข้าวน้อยๆ ทานกับเยอะ เน้นผัก รู้สึกอึดก็ควรเลิกทาน มือเช้าและกลางวันทานตามสบาย ไม่ควรงดอาหารมือเช้าและเย็น ” “ดื่มน้ำมากๆ”

อาหารเหล่านี้จะทำให้เกิดความร้อนขึ้นสะสมในร่างกาย ความชื้นนี้มีผลให้เกิดความหนืดของการไหลเวียนเลือดต่อ

ร่างกายทุกระบบ ความร้อนทำให้ภาวะร่างกายถูกกระตุ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงนั่นเองครับนอกจากนี้ คนที่เป็นความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดมาก อาหารรสจัดๆทั้งหลาย อาหารที่หวานมากๆ รวมถึงผลไม้รสหวานหรือผลไม้ที่มีคุณสมบัติร้อนอีกด้วยคงเคยได้ยินกันมาบ้างนะครับว่า คนที่กินทุเรียนควบคู่กับการกินเหล้า นั้น อาจเสียชีวิตได้ซึ่งคนที่ความดันโลหิตสูงนั้น หากกินเหล้ากับทุเรียนอาจหมดสติหรือเสียชีวิตได้จากภาวะเส้นเลือดในสมองแตกสรุปก็คือ คนที่เป็นความดันโลหิตสูง หรือเพิ่งเริ่มสูงก็ตามต้องเพิ่มการดูแลสุขภาพร่างกายของเราอีกนิดค่ะ ลดความเครียด พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ และใส่ใจในอาหารการกินเพียงเท่านี้เราก็จะใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุขแล้ว

เพราะสุขภาพที่ดี นำไปสู่ชีวิตที่ดี...จริงไหมค่ะ

ด้วยความหวังใยและปรารถนาดีจาก

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลบางหิน