

# ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น



## ความดันโลหิตสูงคืออะไร?

ความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นเมื่อหัวใจของคุณสูบฉีดเลือดมากขึ้นเนื่องจากการอุดตันในหลอดเลือด

หากไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้หัวใจวายหรือเป็นโรคหลอดเลือดสมองได้

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH

# ข้อแนะนำเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

## อาการและอาการแสดงของ ความดันโลหิตสูง



อาการเป็นลม

อาการเวียนศีรษะ



หัวใจเต้นผิดปกติ



ความเหนื่อยล้า








อาเจียน



คลื่นไส้



## จงรู้ตัวเลขของคุณเถอะ

$\frac{120}{80}$	→ ความดันโลหิต ซิสโตลิก	$\frac{120}{80}$	→ ความดันโลหิต ไดแอสโตลิก
	< 120	< 80	
	120–129	< 80	
	130–139	or	80–89
	140 +		90 +
	180 +	&/or	120 +

## มี 3 วิธีรักษาสุขภาพความดัน โลหิต

1. ตรวจสอบระดับความดันโลหิต
2. เปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีสุขภาพดีขึ้น
3. "C" (พบ) แพทย์เพื่อตรวจสุขภาพเป็นประจำ

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH

แหล่งความรู้

1. "ความดันโลหิตสูง" HealthHub. ฉบับ มิถุนายน ค.ศ 2021.
2. "ความดันโลหิตสูง: คู่มือการกินเพื่อสุขภาพ" ฉบับ ธันวาคม ค.ศ 2021.
3. "ทำความเข้าใจการอ่านค่าความดันโลหิต" ฉบับ ธันวาคม ค.ศ 2018.

# ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

## วิธีป้องกันความดันโลหิตสูง!

ทำตามขั้นตอนง่าย ๆ เหล่านี้เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นความดันโลหิตสูง!



นอนหลับให้เพียงพอ



ออกกำลังกาย! น้ำหนักตัวที่  
เหมาะสมช่วยลดความเสี่ยง



เลิกหรือลดแอลกอฮอล์และ  
การสูบบุหรี่



จัดการความเครียด คุณสามารถพูดคุย  
กับคนอื่นเกี่ยวกับปัญหาของคุณ ทำ  
กิจกรรมที่ผ่อนคลาย และฝึกการหายใจ



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
พยายามจำกัดการบริโภคไขมันสัตว์  
เนื้อแดง และกะทิ

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH