



โรงพยาบาลจุฬารัณ
CHULABHORN HOSPITAL

ความดันโลหิต

Blood Pressure



“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”

ความดันโลหิต



หมายถึง แรงดันเลือดภายในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจ เพื่อสูบฉีดเลือดที่มีออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายมีตัวกัน 2 ค่า คือ

- ค่าความดันโลหิตของหลอดเลือดแดงขณะที่หัวใจบีบตัว เรียกว่า **“ค่าความดันโลหิตตัวบน”** หรือ ค่าความดันโลหิตซิสโตลิก หรือ (Systolic Blood Pressure, SBP)
- ค่าความดันโลหิตของหลอดเลือดแดงขณะที่หัวใจคลายตัว เรียกว่า **“ค่าความดันโลหิตตัวล่าง”** หรือ ค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิก (Diastolic Blood Pressure, DBP)

ตารางแสดงค่าความดันโลหิต

ประเภท	ความดันโลหิตตัวบน (มม.ปรอท)		ความดันโลหิตตัวล่าง (มม.ปรอท)
ความดันโลหิตที่ต่ำ	ต่ำกว่า 120	และ	ต่ำกว่า 80
ความดันโลหิตปกติ	120 - 129	และ / หรือ	80 - 84
ความดันโลหิตค่อนข้างสูง	130 - 139	และ / หรือ	85 - 89
ความดันโลหิตสูงเล็กน้อย (ระยะที่ 1)	140 - 159	และ / หรือ	90 - 99
ความดันโลหิตสูงปานกลาง (ระยะที่ 2)	160 - 179	และ / หรือ	100 - 109
ความดันโลหิตสูงมาก (ระยะที่ 3)	ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป	และ / หรือ	ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป

การวัดความดันโลหิตที่ถูกต้องที่บ้าน



การเตรียมตัวก่อนวัดความดันโลหิต

1. แนะนำให้ใช้เครื่องวัดความดันโลหิต ชนิดอัตโนมัติและเครื่องจะต้องได้รับการตรวจสอบมาตรฐานอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะๆ
2. เลือกขนาดส่วนที่เป็นถุงลมสำหรับวัด (Arm cuff) ที่เหมาะสม โดยในผู้ใหญ่ใช้ขนาด 16x30 ซม.
3. ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไป
4. ก่อนวัด **หลีกเลี่ยงหรืองด** เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ น้อยกว่า 30 นาที
5. ถ่ายปัสสาวะให้เรียบร้อย
6. นิ่งพักบนเก้าอี้อย่างน้อย 5 นาทีก่อนวัดความดันโลหิต หลังพินγκเท้า 2 ข้างวางราบกับพื้น **ห้าม** นั่งไขว่ห้าง **ไม่** พูดคุย ขณะวัดแขนซ้ายหรือขวาที่ต้องการวัดวางอยู่บนโต๊ะ **ไม่** ต้องก้ามีือ



การวัดความดันโลหิต

1. วางแขนโดยให้ข้อศอกอยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ
2. พับแขนเลื้อวให้เหนือบริเวณที่ใช้ตัววัด โดยให้พันท่าเหนือข้อศอก 2-3 ซม. (หลอดเลือดแดงบริเวณต้นแขน)
3. ทำการวัดอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกันครึ่งละ 1 นาที จากแขนเดียวกันและทำเดียวกัน นำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยหากพบผลจากการวัด 2 ครั้ง ต่างกันมากกว่า 5 มม.ปรอท ควรวัดเพิ่มอีก 1-2 ครั้ง
4. ถ้ามีความดันโลหิตที่สูงเกินไปให้พักสักครู่แล้ววัดซ้ำ
5. เมื่อสิ้นสุดการวัดจะพบตัวเลขบนจอ 3 ค่า คือ ค่าความดันโลหิตตัวบน ค่าความดันโลหิตตัวล่าง และค่าชีพจร โดยบันทึกผลลงสมุดพร้อมทั้งบันทึก วัน/เดือน/ปี และเวลาที่วัด



เวลาในการวัดความดันโลหิต

1. วันละ 2 ช่วงเวลา คือ ในช่วงเช้าภายใน 1 ชั่วโมง หลังตื่นปัสสาวะให้เรียบร้อย ยังไม่รับประทานอาหารและยาก่อนการวัด โดยวัด 2 ครั้ง ห่างกันครึ่งละ 1 นาที และในช่วงก่อนนอนอีก 2 ครั้ง (รวมวันละ 4 ครั้ง)
2. แนะนำให้วัดติดต่อกันเป็นเวลา 3-7 วัน/เดือน หรืออย่างน้อย 1 สัปดาห์ ก่อนมาพบแพทย์หรือวัดตามคำแนะนำของแพทย์
3. ให้วัดเมื่อมีอาการผิดปกติที่อาจเกิดจากความดันโลหิตสูงขึ้นหรือต่ำเกินไป



อาการที่ต้องรีบมาพบแพทย์

1. เจ็บหน้าอกอย่างรุนแรงคล้ายมีอะไรมาบีบบริเวณตรงกลางหน้าอก อาจร้าวไปถึงขากรรไกรหรือแขนข้างซ้าย หรือมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน หายใจลำบาก หน้ามืดคล้ายจะเป็นลมจนถึงหมดสติ
2. เจ็บบริเวณหน้าอกหรือท้องอย่างเฉียบพลันและรุนแรง มีอาการร้าวไปถึงหลัง
3. ใจสั่น ชีพจรเต้นไม่เป็นจังหวะ หรือเหนื่อยง่ายผิดปกติ
4. ปวดศีรษะเฉียบพลัน ร่วมกับอาการปวดตึงบริเวณท้ายทอย มีอาการอาเจียนร่วมด้วย



ศูนย์โรคไต



ชั้น 3 โซน B

ศูนย์การแพทย์มะเร็งวิทยาจุฬารัตน์

วัน - เวลาทำการ

จันทร์, อังคาร, พุธ, ศุกร์ 09.00 - 12.00 น.

☎ 0 2576 6000 ต่อ 6224, 6226



โรงพยาบาลจุฬารัตน์

906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

www.chulabhornhospital.com

| @Chulabhornhospital YouTube | Chulabhorn Channel