คุมความดันเลือดสูง ให้อยู่หมัด

วันที่ 17 พฤษภาคม วันความดันเลือดสูงโลก

ลดการกินเค็ม

ไม่เติมน้ำปลา ซอส ผงชูรส

คุมน้ำหนัก

ออกกำลังกาย ลดไขมัน
น้ำตาล แป้ง กินอาหาร
ที่มีกากใยผัก ผลไม้

ไม่ดื่มสุรา

ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

กินยาสม่ำเสมอ

ไม่ปรับยาหรือหยุดยาเอง
มาพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ
หากมีอาการวูบ เวียนศีรษะ
หรือผิดปกติ กลับมาพบแพทย์

ไม่สูบบุหรี่

สารพิษในบุหรี่ทำให้
ผนังเส้นเลือดอักเสบ

อารมณ์ดี

ทำจิตให้สงบ ผ่อนคลาย
รู้จักปล่อยวาง

ความดันเลือดที่ถือว่าผิดปกติในผู้ใหญ่

ค่าความดันตัวบน $\geq$ 140 มิลลิเมตรปรอท
ค่าความดันตัวล่าง $\geq$ 90 มิลลิเมตรปรอท

http://med.mahidol.ac.th/infographics

LINE
@ramathibodi

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล