

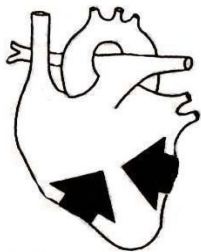
ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต

หมายถึง แรงดันของเลือดที่กระทำต่อผนังของหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจและการหดตัวของหลอดเลือด

ค่าความดันโลหิต

ค่าความดันโลหิต กำหนดให้เป็น 2 ช่วง คือ ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว หน่วยเป็นมิลลิเมตรปรอท นิยมเขียนเป็น “ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว / ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว” หรือความดันโลหิตช่วงบน/ความดันโลหิตช่วงล่าง เช่น นายดำเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว มีค่า 180 และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว มีค่า 120 มิลลิเมตรปรอท นิยมเขียนเป็น 180/120 มิลลิเมตรปรอท



บริเวณที่ลูกศรชี้หัวใจอยู่ลักษณะบีบตัว
ค่าความดันโลหิตที่เหมาะสมในคนปกติ
ควรอยู่ระหว่าง 110-120 ม.ม.ปรอท
เรียกว่า ความดันโลหิตช่วงบน หรือ
Systolic

รูปที่ 1 แสดงการทำงานของหัวใจขณะบีบตัว



บริเวณที่ลูกศรชี้ หัวใจอยู่ลักษณะคลายตัว
ค่าความดันโลหิตที่เหมาะสมในคนปกติ
ควรอยู่ระหว่าง 60 – 90 ม.ม.ปรอท
เรียกว่า ความดันโลหิตช่วงล่าง หรือ
Diastolic

รูปที่ 2 แสดงการทำงานของหัวใจขณะคลายตัว

การวัดความดันโลหิต

การวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง ต้องวัดในขณะที่ผู้ป่วยนอนหงายหรือนั่ง โดยให้ผู้ป่วยนั่งหรือนอนพัก 15 นาทีก่อนวัดความดันโลหิต ไม่ควรรีบวัดความดันโลหิตขณะที่ผู้ป่วยกำลังเหนื่อย ถ้าตรวจพบว่าความดันโลหิตสูงควรให้ผู้ป่วยนั่งพัก 10 – 15 นาที แล้วตรวจวัดซ้ำอีกครั้ง



รูปที่ 3 แสดงการวัดความดันโลหิต

ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง หมายถึงบุคคลที่ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว มากกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท หรือ ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท (วัดหลังจากนั่งหรือนอนพักอย่างน้อย 15 นาที 3 ครั้ง ต่างวันกัน) โดยปกติแพทย์จะให้ความสำคัญของค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวในการวินิจฉัยโรคหรือพิจารณาให้การรักษา เนื่องจากค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวอาจมีค่าสูงได้เป็นครั้งคราวซึ่งเป็นภาวะที่เกิดในคนปกติ เช่น เวลาโกรธ ออกกำลังกายมาก ๆ เหนื่อย เครียด ซึ่งไม่ถือเป็นความผิดปกติ หากความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว มีค่าปกติ

ตารางแสดงการคัดกรองโรคและระดับความรุนแรงของความดันโลหิตสูง

ระดับความดันโลหิต	ความดันโลหิต ขณะหัวใจบีบตัว	ความดันโลหิต ขณะหัวใจคลายตัว	การปฏิบัติ
ค่าที่เหมาะสม	ไม่เกิน 120	ไม่เกิน 80	ตรวจวัดความดันโลหิต ทุก 6 เดือน ถึง 1 ปี
ค่าปกติ	< 130	< 85	
ปกติแต่มีแนวโน้มสูง	130 – 139	85 – 89	ตรวจวัดทุก 3 เดือน
สูงเล็กน้อย	140 – 159	90 – 99	ปรึกษาแพทย์
สูงปานกลาง	160 – 179	100 – 109	พบแพทย์ภายใน 1 เดือน
สูงรุนแรง	180 – 209	110 – 119	พบแพทย์ทันที
สูงรุนแรงมาก	210 ขึ้นไป	120 ขึ้นไป	ส่งโรงพยาบาลทันที

โรคความดันโลหิตสูงมีกี่ประเภท

ความดันโลหิตสูง จำแนกได้เป็น 2 ประเภทตามลักษณะการเกิดโรค

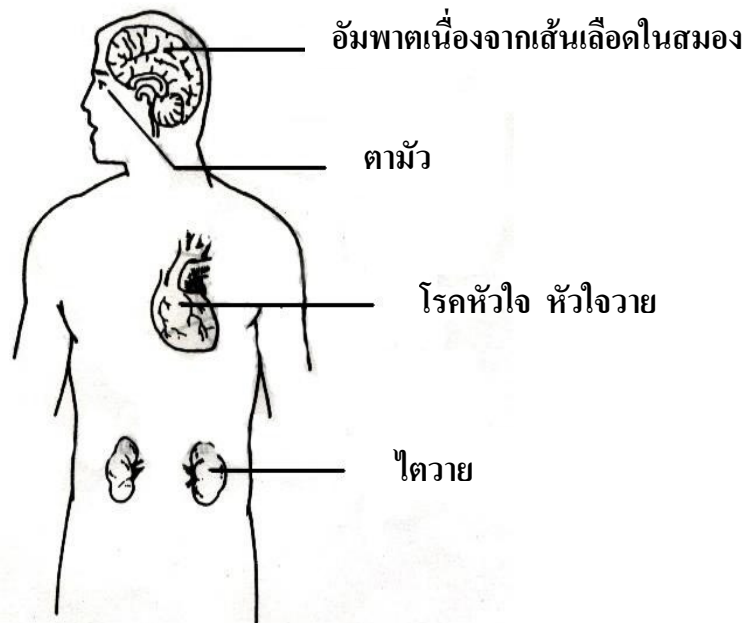
1. โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่รู้สาเหตุ ส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุ แต่มักพบว่ามี การถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์นอกจากนี้ ความอ้วน ความเครียด การรับประทานอาหารเค็มจัด การสูบบุหรี่จัดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรค เริ่มเป็นเมื่ออายุ 30 ขึ้นไป
2. โรคหรือความดันโลหิตสูงชนิดรู้สาเหตุ มักพบเป็นอาการแสดงของโรคบางอย่าง หรืออาจเกิดจากการได้รับยาบางประเภท สามารถรักษาให้หายขาดได้โดยการแก้ไขที่โรคที่ ต้นเหตุ

อาการของโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย มึนศีรษะ แต่ ส่วนใหญ่ไม่ปรากฏอาการใด ๆ นอกจากวัดได้ค่าความดันโลหิตที่สูงผิดปกติหรือตรวจพบ อาการแทรกซ้อนของโรค เช่น หัวใจโต

อาการแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

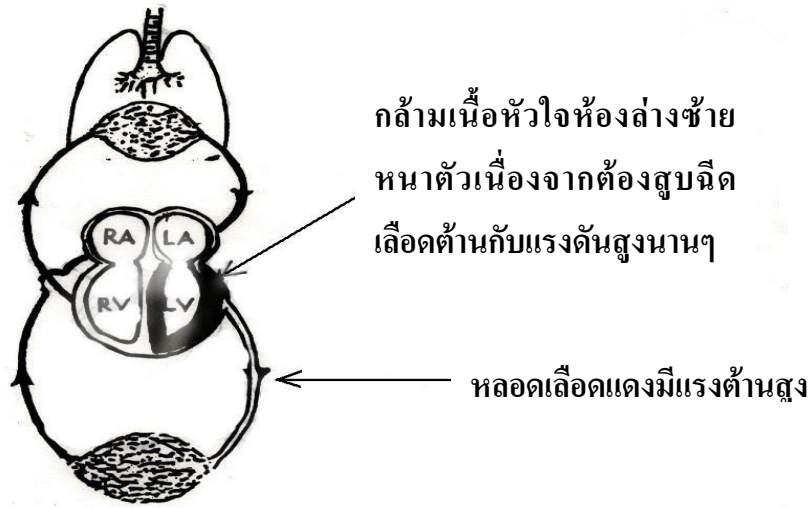
โรคความดันโลหิตสูงถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือรักษาไม่ต่อเนื่อง จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่ออวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง ไต ประสาทตา เนื่องจากหลอดเลือดแดงแทบทุกส่วนของร่างกายเสื่อมสภาพ (เกิดภาวะผนังหลอดเลือดแดงแข็งตัว) หลอดเลือดตีบหรือตัน เลือดไปเลี้ยงอวัยวะไม่ได้



รูปที่ 4 แสดงโรคแทรกซ้อนที่สำคัญของความดันโลหิตสูง

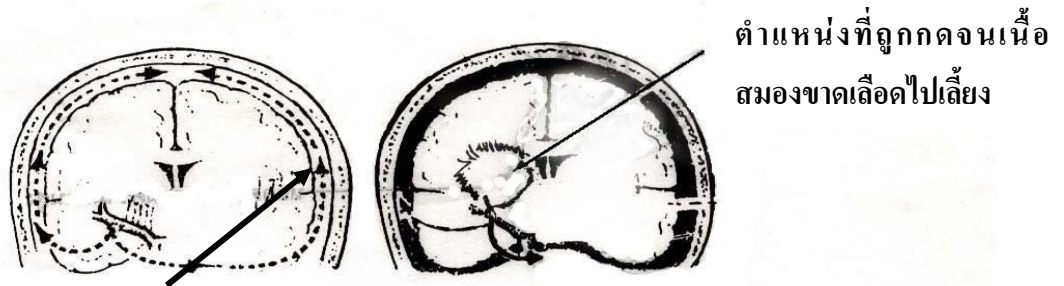
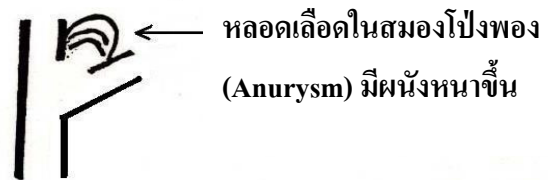
อาการแทรกซ้อนที่สำคัญได้แก่

1. อาการแทรกซ้อนต่อหัวใจ ทำให้หัวใจห้องล่างซ้ายโต กล้ามเนื้อหัวใจหนาตัว เนื่องจากสูบฉีดเลือดต้านกับแรงดันเลือดที่สูงนาน ๆ เมื่อผนังหัวใจหนาขึ้นขณะที่หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบแคบลง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย ภาวะหัวใจวาย ซึ่งจะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก บวม หอบเหนื่อย นอนราบไม่ได้



รูปที่ 5 แสดงอาการแทรกซ้อนของหัวใจห้องล่างซ้าย

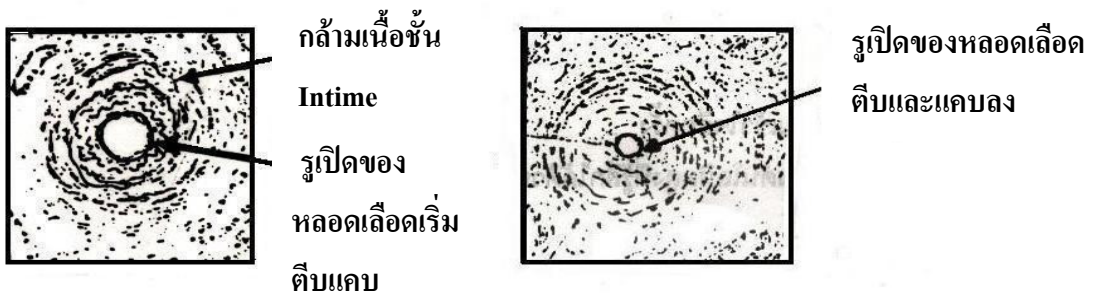
2. อาการแทรกซ้อนที่สมอง เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ เนื่องจากหลอดเลือดในสมองตีบตัน เกิดอาการอัมพาตครึ่งซีก หลอดเลือดในสมองแตก ทำให้มีเลือดออกในสมองถึงขั้นเสียชีวิตได้ บางครั้งเมื่อหลอดเลือดในสมองโป่งพอง ทำให้ความดันในสมองสูงขึ้น ทำให้ตาพร่า เสียการทรงตัวได้



หลอดเลือดแตกมีเลือดคั่งในชั้น Sub arachnoid

รูปที่ 6 แสดงอาการแทรกซ้อนของเส้นเลือดในสมอง

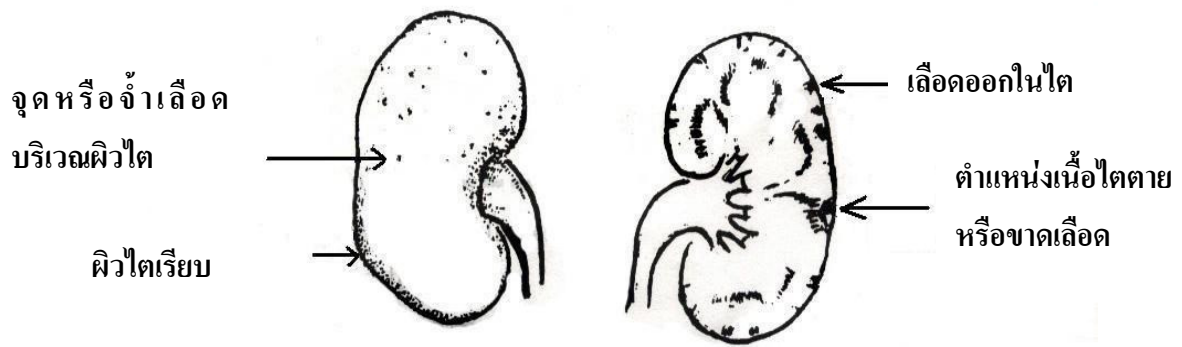
3. อาการแทรกซ้อนที่ไต เนื่องจากหลอดเลือดไปเลี้ยงไตแข็งตัวและตีบแคบลง ทำให้เนื้อที่ ที่ใช้กรองปัสสาวะของไตน้อยลง จำนวนปัสสาวะลดลง ของเสียคั่งในร่างกายมากขึ้น ตรวจพบโปรตีนไข่ขาว (Albumine) ในปัสสาวะตั้งแต่ 2 + ขึ้นไป เจาะเลือดพบค่า BUN (Blood Urea Nitrogen) และครีอะตินิน (Creatinine) สูงเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงไตน้อยลง ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงมากขึ้น ส่งผลให้การใช้ยาลดความดันโลหิตได้ผลน้อยลงด้วย



รูปที่ 7 แสดงหลอดเลือดเลี้ยงไตมีรูตีบแคบลง



รูปที่ 8 แสดงหน่วยกรองของไตเสียหายที่



รูปที่ 9 ไตที่มีขนาดปกติและ ไตมีจุดที่หลอดเลือดแตกอยู่ตามผิวไตในผู้ป่วย

โรคความดันโลหิตสูงอย่างรุนแรง

4. อาการแทรกซ้อนที่ตา มีการเปลี่ยนแปลงของจอรับภาพ (Retina) มีภาวะเสื่อมของหลอดเลือดแดงภายในลูกตาอย่างช้า ๆ ระยะเวลาหลอดเลือดจะตีบตัน ต่อมาอาจแตกออกที่จอรับภาพทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัวลงเรื่อย ๆ จนตาบอดได้

ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง

ปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในปัจจุบันจำแนกได้ดังนี้

1. อายุ คนที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปจะเริ่มมีภาวะเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งการตีบหรือแข็งตัวของหลอดเลือดแดงฝอยทั่วร่างกาย ส่งผลให้ความดันโลหิตสูง

2. น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ โดยคำนวณจากดัชนีมวลกาย (Body mass index / BMI) ซึ่งมีความแม่นยำในการหาความสัมพันธ์ของปริมาณไขมันในร่างกาย โดยใช้น้ำหนักและส่วนสูง แต่ไม่สามารถใช้กับคนที่มึ้กกล้ามเนื้อมาก หรือคนที่ป่วยเป็นกล้ามเนื้อลีบ มีสูตรคำนวณดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

ตัวอย่าง น้ำหนักตัว 80 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร คำนวณได้ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = 80 / 1.6^2 = 31.25 \text{ กิโลกรัม / ตารางเมตร}$$

ตารางแสดงค่าดัชนีมวลกายสำหรับคนไทย

น้ำหนัก	ดัชนีมวลกาย	ระดับความอ้วน
น้ำหนักน้อย	< 18.5	-
น้ำหนักปกติ	18.5 – 22.9	-
น้ำหนักเกิน	23.0 – 24.9	-
โรคอ้วน	25.0 – 29.9	โรคอ้วนขั้นที่ 1
อ้วนมาก	30 ขึ้นไป	โรคอ้วนขั้นที่ 2

3. ความยาวเส้นรอบเอว การวัดเส้นรอบเอวบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ของปริมาณไขมันในช่องท้อง ซึ่งถ้าปริมาณไขมันในช่องท้องมากอาจส่งผลถึงปริมาณไขมัน ในเลือดสูงตามมาได้ เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด วิธีการวัดเส้นรอบเอวต้องวัดในที่ยื่น เท้าแยกห่างกัน 25 – 30 เซนติเมตร วัดรอบเอวระดับกึ่งกลางกระดูกตะโพกส่วนบนสุดและขอบล่างของกระดูกซี่โครงให้ขนานกับพื้น ผู้วัดต้องนั่งข้าง ๆ และวัดขณะหายใจออกเท่านั้น

ตารางแสดงความยาวเส้นรอบเอวที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคของชาวเอเชีย

ชาย	หญิง
มากกว่า 90 ซม.	มากกว่า 80 ซม.

4. กรรมพันธุ์ ซึ่งเชื่อว่าคนที่พี่น้องร่วมสายโลหิตเป็นโรคความดันโลหิตสูง มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนปกติ โดยเฉพาะถ้าพ่อและแม่เป็นความดันโลหิตสูงลูกจะมีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้นถึง ร้อยละ 25

5. การใช้ชีวิตที่สะดวกสบายเกินไป ซึ่งหมายถึงการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ไม่สมดุลจนทำให้เกิด โรคอ้วน ไขมัน ในเลือดสูง เกิดการตีบตัวหรืออุดตันของหลอดเลือด

6. ภาวะเจ็บป่วยที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงชนิดรู้สาเหตุ เช่น ในหญิงตั้งครรภ์ ครรภ์เป็นพิษ โรคเนื้องอกของต่อมหมวกไต โรคไต ไตวาย กรวยไตอักเสบ นิ่วในไต การรับประทานยาคุมกำเนิดหรือยาสเตอรอยด์

7. มีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง เช่น โรคเบาหวาน ไตวายเรื้อรัง หัวใจและภาวะไขมันในเลือดสูง

8. ภาวะเสี่ยงอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารเค็มจัด รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ดื่มสุราจัด สูบบุหรี่ และชีวิตที่เคร่งเครียด

ปัจจัยอันตรายที่ส่งเสริมการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง

- อายุมาก
- ดื่มสุรา สูบบุหรี่จัด
- ผู้ชายเป็นมากกว่าหญิง
- เป็นโรคเบาหวาน
- ชีวิตที่เคร่งเครียดกับงาน
- มีไขมันในเลือดสูง
- เป็นโรคหัวใจ
- การรักษาไม่ต่อเนื่อง
- เป็นชนชาติผิวดำ
- ความอ้วน (โรคอ้วน)
- มีพลาสมาเรนินสูง
- ได้รับสารกระตุ้น

เมื่อความดันโลหิตสูงจะอย่างไร

1. รับการรักษาต่อเนื่อง รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาระดับความดันโลหิตให้คงที่ ไม่หยุดยาเองเป็นอันขาด

2. ลดอาหารเค็ม เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม รวมทั้งอาหารที่เป็นของหมักดองด้วยเกลือ ควรรับประทานอาหารรสจืด รวมทั้งไม่รับประทานผงชูรส ยาชาตุน้ำแดงและยาโซดาไมนัท เพราะมีเกลือ โซเดียมสูงจะทำให้ความดันโลหิตสูงและรักษายากขึ้น

3. ลดน้ำหนัก (ถ้าอ้วน) โดยการลดอาหารประเภทไขมัน เช่น อาหารมัน อาหารผัดทอด กะทิ ขาหมู หมูสามชั้นรวมทั้งอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล (เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ผีอกมัน ผลไม้รสหวาน ขนมหวาน) ควรรับประทานผัก ผลไม้ชนิดที่ รสไม่หวานให้มากขึ้น

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งหมายถึงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 - 45 นาที (นอกเหนือจากงานปกติ) ทำให้หัวใจแข็งแรง เหงื่อออก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เล่นกีฬา ควรเริ่มต้นแต่น้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายชนิดที่ต้องมีการออกแรงมาก ๆ เช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น หรือแข่งขันกีฬาที่ทำให้เกิดความเครียดเพื่อเอาชนะ

5. งดดื่มสุราและงดสูบบุหรี่

6. ทำจิตใจให้สงบ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น เครียด ควรทำสมาธิ บริหารจิตหรือสวดมนต์ภาวนาตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ เพื่อผ่อนคลาย ความวิตกกังวล ทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น

7. สตรีที่กินยาคุมกำเนิดควรเลิกยานี้แล้วหันไปคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น ใส่ห่วง หรือทำหมัน

8. มารับการตรวจตามนัดหมายของแพทย์ทุกครั้ง เพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน และความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น

การป้องกัน

1. ควบคุมน้ำหนักตัวโดยให้มีค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index) ต่ำกว่า 23 กิโลกรัม / ตารางเมตร ความยาวรอบเอวไม่เกิน 80 เซนติเมตรในหญิงหรือไม่เกิน 90 เซนติเมตรในชาย โดยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ครั้งละ 30 ถึง 45 นาที สม่ำเสมอ หรือสัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง หรือวันเว้นวัน

3. ลดอาหารเค็มหรือลดปริมาณเกลือที่บริโภค ไม่เกินวันละ 2.4 กรัม (เทียบเท่าเกลือแกง 6 กรัม หรือ 1 ช้อนชา)

4. รับประทานผัก ผลไม้มาก ๆ ลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลและไขมันอิ่มตัว ถ้าดื่มแอลกอฮอล์ ควรจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ไม่เกินวันละ 30 มิลลิลิตร (เทียบกับวิสกี้ 60 มิลลิลิตร ไวน์ 300 มิลลิลิตร หรือเบียร์ 720 มิลลิลิตร) สำหรับผู้หญิงและคนน้ำหนักตัวน้อยควรจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ไม่เกิน 15 มิลลิลิตร

5. คนที่อายุ 30 ปีขึ้นไปถือว่าเป็นภาวะเสี่ยง ควรตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง และผู้ที่ความดันโลหิตมีแนวโน้มสูง (130 -139 / 85 - 89 มิลลิเมตรปรอท) ควรตรวจวัดทุก 3 – 6 เดือนต่อครั้ง

การเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

โดยปกติประชาชนทั่วไปอาจไม่ทราบว่าตัวเองเป็นโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากไม่ค่อยมีโอกาสตรวจวัดความดันโลหิต ขาดการดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพ หรืออยู่ในถิ่นทุรกันดาร อาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคขึ้น บางครั้งอาจร้ายแรง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้ จึงควรเฝ้าระวังโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรคเพื่อเป็นการป้องกันหรือหาวิธีลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรค อนึ่งผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มักไม่มีอาการแสดงที่บ่งบอกได้แน่ชัด ผู้ป่วยมักละเลยต่อการรักษา จึงมักเกิดอันตรายจากภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น มีเลือดออกในสมองเนื่องจากหลอดเลือดฝอยในสมองตีบ แตก หรืออุดตัน ภาวะไตวาย ภาวะหัวใจโต ง่ายขึ้น ผู้ป่วยโรคนี้นอกจากต้องปฏิบัติตามคำสั่งการรักษาอย่างเคร่งครัด เช่นรับประทานยาต่อเนื่อง ไม่หยุดยาเอง ออกกำลังกาย ติดตามเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนของโรคโดยการเข้ารับการตรวจตามนัดอย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ยังต้องกำจัดปัจจัยเสี่ยง ต่าง ๆ ที่สามารถตรวจพบได้ไม่ว่าจะด้วยตนเองหรือการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น การควบคุมน้ำหนักโดยการจำกัดอาหาร เช่น จำกัดอาหารประเภทไขมัน อาหารหวาน ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการลดความอ้วนโดยการอดอาหาร หรือกินยาลดความอ้วน เพราะอาจส่งผลร้ายแก่สุขภาพได้ นอกจากนี้การควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด การตรวจสุขภาพตามนัดหมายของแพทย์ จัดบันทึกผลการตรวจร่างกายเบื้องต้น เช่น ความดันโลหิต ชีพจร น้ำหนักตัว ความยาวเส้นรอบเอว ตลอดจนดัชนีมวลกาย เพื่อประเมินค่าความเสี่ยงต่อโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรค เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถเฝ้าระวังโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรค

เกณฑ์การคัดกรองโรคตามกระบวนการเฝ้าระวังโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มการเฝ้าระวัง	เกณฑ์การคัดกรองโรค
กลุ่มคนปกติ	<p>อายุน้อยกว่า 30 ปีและมีข้อมูลสุขภาพดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ระดับความดันโลหิตปกติ (วัดได้ไม่เกิน 130 / 85 ม.ม.ปรอท) - ไม่มีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคไต - ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงชนิดมีสาเหตุ เช่น หลับตั่งครรภ์ โรคไต หลอดเลือดแดงใหญ่ตีบตัว คอพอกเป็นพิษ เนื่องอกของต่อมหมวกไต เนื่องอกในสมอง - น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลกาย < 23 กก./เมตร² - ความยาวของเส้นรอบเอวไม่เกิน 80 เซนติเมตรในหญิง และ/หรือ ไม่เกิน 90 เซนติเมตรในชาย
กลุ่มเสี่ยง	<p>อายุ 30 ปีขึ้นไปและ/หรือมีข้อมูลสุขภาพดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ระดับความดันโลหิตปกติ (วัดได้ไม่เกิน 130 / 85 ม.ม.ปรอท) - มีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เช่น โรคไต หัวใจและโรคเบาหวาน - เจ็บป่วยด้วยโรคที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงชนิดมีสาเหตุ เช่น หลับตั่งครรภ์ โรคไต หลอดเลือดแดงใหญ่ตีบตัว คอพอกเป็นพิษ เนื่องอกของต่อมหมวกไต เนื่องอกในสมอง - มีพันธุกรรมเป็นโรคความดันโลหิตสูง - โรคอ้วน (ดัชนีมวลกาย > 25 กก./ม²) - ความยาวของเส้นรอบเอวมมากกว่า 80 เซนติเมตรในหญิง และ/หรือ มากกว่า 90 เซนติเมตรในชาย
กลุ่มเฝ้าระวัง	<ul style="list-style-type: none"> - ความดันโลหิตปกติค่อนไปทางสูง (มีแนวโน้มสูง) (ระหว่าง 131-139 / 86-89 ม.ม.ปรอท)
กลุ่มผู้ป่วย	<ul style="list-style-type: none"> - ความดันโลหิตสูง (140 / 90 ม.ม.ปรอท ขึ้นไป) แพทย์วินิจฉัยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ตารางแสดงเกณฑ์การเฝ้าระวังโรค

กลุ่มการเฝ้าระวัง	การปฏิบัติตัวหรือคำแนะนำ
กลุ่มปกติ	ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยทุก 1 ปี
กลุ่มเสี่ยง	ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยทุก 6 เดือน
กลุ่มเฝ้าระวัง	ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยทุก 3 เดือน
กลุ่มผู้ป่วย	ตรวจวัดความดันโลหิตทุก 1 เดือน หรือตามนัดหมาย ของแพทย์

แบบสำรวจข้อมูลสุขภาพเพื่อคัดกรองและจำแนกกลุ่มการเฝ้าระวัง
โรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน
ในนักศึกษา บุคลากรกองงานวิทยาเขตบางนา ครอบครัวยุและชุมชน

กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นจริงเพื่อประโยชน์ต่อตัวท่านเองในการติดตามเฝ้าระวังสุขภาพของท่าน

1. ชื่อ.....
2. สถานภาพ บุคลากร สังกัดงาน.....
 นักศึกษา
 ครอบครัวบุคลากร
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
3. เพศ ชาย หญิง
4. อายุ.....ปี
5. หมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ 02.....มือถือ.....
6. ประวัติการเจ็บป่วยโรคความดันโลหิตสูง
 เป็นโรคความดันโลหิตสูง ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
7. ประวัติการเจ็บป่วยโรคเบาหวาน
 เป็นโรคเบาหวาน ไม่เป็นโรคเบาหวาน
8. ประวัติพันธุกรรมโรคความดันโลหิตสูง
(พ่อ แม่ พี่ น้องท้องเดียวกันเป็นโรคความดันโลหิตสูง)
 มี ไม่มี
9. ประวัติพันธุกรรมโรคเบาหวาน
(พ่อ แม่ พี่ น้องท้องเดียวกันเป็นโรคเบาหวาน)
 มี ไม่มี
10. ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง เช่นครรภ์เป็นพิษ
โรคไต หลอดเลือดแดงใหญ่ตีบตัว คอพอกเป็นพิษ เนื้องอกของต่อมหมวกไต
เนื้องอกในสมอง มี ไม่มี