

8 ปัจจัยเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง

อายุเพิ่มขึ้น



ความเครียด



กรรมพันธุ์



อาหารเค็มจัด
อาหารรสจัด



พักผ่อนไม่เพียงพอ



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



สูบบุหรี่



ผู้ป่วยโรคอ้วน โรคเบาหวาน
ภาวะไขมันในเลือดสูง



การป้องกัน

โรคความดันโลหิตสูง



ลด ละ เลิก
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และบุหรี่



ลดอาหาร
ที่มีโซเดียมแฝง



รับประทานอาหาร ชุ่ม
ที่มีปริมาณเกลือและโซเดียม
ในปริมาณน้อย



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



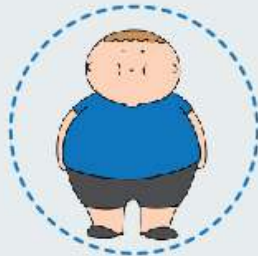
ควบคุมน้ำหนัก
ให้เหมาะสม



บันทึกค่าความดันโลหิต
จากการตรวจสุขภาพประจำปีทุกครั้ง

ใครบ้าง?

เสี่ยงเป็นเบาหวาน



ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเยอะ
หรือมี BMI มากกว่า 23



ผู้ที่มีประวัติครอบครัว
ป่วยเป็นโรคเบาหวาน



ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง



ชอบรับประทานรสหวาน



กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ



ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



สูบบุหรี่

ค่าระดับน้ำตาลในเลือด

ตั้งแต่ **126** มก./ดล.

(ต้องงดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง)



“กลุ่มเหล่านี้ คือกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน
แนะนำให้มาเข้ารับการตรวจวินิจฉัยโรคเบาหวาน”

ที่มาข้อมูล : กรมควบคุมโรค, กองโรคไม่ติดต่อ

1745
BPK HOTLINE

0-2109-3111
www.bangpakok3.com
E-mail : info@bangpakok3



BPK โรงพยาบาล
บางปะกอก 3
BANGPAKOK HOSPITAL