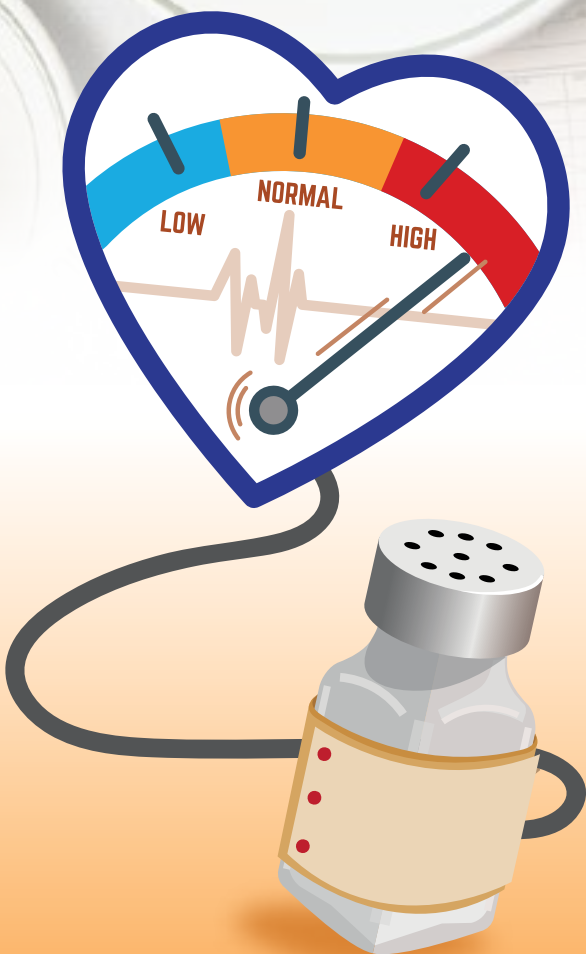


ความดันโลหิตสูง & การบริโภคเกลือ



นพ.พงษ์ธร คชเสนี
พญ.วรวรรณ ชัยลิมปมนตรี

ความดันโลหิตสูง กับการบริโภคเกลือ



โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่มีระดับความดันโลหิตสูงเรื้อรัง ตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป ความดันโลหิตสูงจัดว่าเป็น “**เพชฌฆาตเงียบ (Silent Killer)**” เนื่องจากผู้คนจำนวนมากมีความดันโลหิตสูง โดยที่ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะนี้ องค์การอนามัยโลก ได้รายงานว่าทั่วโลกมีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากถึง พันล้านคน โดยพบว่าประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลก 1 ใน 3 คนมีภาวะความดันโลหิตสูง

ในประเทศไทย จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 (พ.ศ. 2551-2552) พบว่าประชากรไทย ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะความดันโลหิตสูง 11.5 ล้านคน และที่น่าตกใจคือ ร้อยละ 60 ของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงในผู้ชาย และ ร้อยละ 40 ของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงในผู้หญิง **ไม่รู้ตัวว่าตนเองเป็นความดันโลหิตสูงมาก่อน**



วิธีวัดความดันโลหิต



วัดความดันโลหิตหลังนั่งพัก
ในท่าที่สบายและผ่อนคลาย

ประมาณ 5-10 นาที หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มี
คาเฟอีนหรือออกกำลังกายก่อนทำการวัดความดันโลหิต
อย่างน้อย 30 นาที ไม่พูดคุยทั้งก่อนและระหว่างการ
วัดความดันโลหิต และควรมีการวัดซ้ำ 2-3 ครั้ง โดย
ห่างกันประมาณ 1 นาที ทั้งนี้มีข้อมูลสนับสนุนว่าการ
วัดความดันโลหิตที่บ้านด้วยตัวเองนั้นเป็นวิธีที่น่าเชื่อ
ถือมากที่สุด



การวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง



ปกติ

ค่าความดันโลหิตตัวบน :

<120 มม.ปรอท

ค่าความดันโลหิตตัวล่าง :

<80 มม.ปรอท



มีความเสี่ยง

ค่าความดันโลหิตตัวบน :

120-139 มม.ปรอท

ค่าความดันโลหิตตัวล่าง :

80-89 มม.ปรอท



ความดันโลหิตเท่าไร จึงเรียกว่าสูง ?

การวัดความดันโลหิตมี 2 ค่า
ได้แก่

1. ค่าความดันโลหิตตัวบน
(systolic) และ
2. ค่าความดันโลหิตตัวล่าง
(diastolic)

ความดันโลหิตสูง

ค่าความดันโลหิตตัวบน :

140+ มม.ปรอท

ค่าความดันโลหิตตัวล่าง :

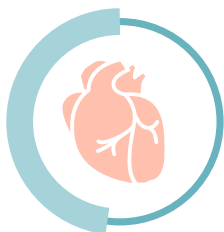
90+ มม.ปรอท



ประโยชน์ของการลดความดันโลหิต



ข้อมูลจากการศึกษาในผู้ป่วยทั่วโลก พบว่าการลดความดันโลหิตเพียงแค่ 2 มิลลิเมตรปรอท ก็ได้ประโยชน์อย่างยิ่ง



ความดันโลหิต
ที่ลดลง
2 มม.ปรอท



ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรค
หัวใจและหลอดเลือด
ร้อยละ 7

ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรค
หลอดเลือดสมอง
ร้อยละ 10

หลักการรักษาโรคความดันโลหิตสูง



การลดความดันโลหิตมีทั้งวิธีที่ใช้ยาและการปรับพฤติกรรม (life style modification) โดยการปรับพฤติกรรมที่ถูกต้องสามารถลดความดันโลหิตได้ถึง 10-15 มิลลิเมตรปรอท ได้แก่

1. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



2. ลดอาหารเค็ม และอาหารไขมันสูง เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้

3. เพิ่มการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก (วิ่ง, ขี่จักรยาน, ว่ายน้ำ ฯลฯ) ติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง





4. งดบุหรี่



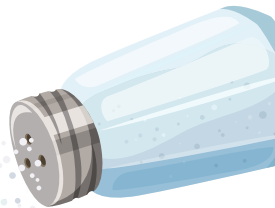
5. งด/ลด เครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์

การบริโภคเกลือสัมพันธ์ กับโรคความดันโลหิตสูงอย่างไร?



อาหารที่มีรสชาติเค็มคืออาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ โดยเกลือมีชื่อทางเคมีว่าโซเดียมคลอไรด์ ส่วนใหญ่เมื่อพูดถึงโซเดียมเรามักจะหมายถึงเกลือ ในการวัดความเค็มเราจะวัดจากปริมาณโซเดียมในอาหาร ซึ่งคงจะเคยเห็นกันอยู่แล้วตามฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ เมื่อเรารับประทานอาหารเค็มที่มีโซเดียมเข้าไปในร่างกาย ไตจะมีหน้าที่ขับโซเดียมออกทางปัสสาวะเมื่อไตทำงานผิดปกติ ไม่สามารถขับโซเดียมได้ในปริมาณที่เหมาะสม หรือเมื่อได้รับปริมาณโซเดียม

มากเกินไปที่ไตจะขับได้ จะมีผลให้มีปริมาณโซเดียมสะสมในเลือดสูง ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายเก็บน้ำไว้มากขึ้น ปริมาณน้ำในหลอดเลือดเพิ่มขึ้นส่งผลให้เกิดภาวะบวม น้ำ และความดันในหลอดเลือดแดงสูงขึ้นในที่สุด **นอกจากนี้เมื่อไตต้องทำงานหนักเพื่อขับโซเดียม ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนหลายชนิดเพื่อช่วยให้ไตขับโซเดียมได้มากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้จะมีผลกระตุ้นความดันโลหิตให้สูงขึ้นไปอีก**





เราได้รับเกลือ จากที่ใดบ้าง ?

ร่างกายเราได้รับเกลือโดยการ
รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มี
โซเดียมเป็นส่วนประกอบ ซึ่งได้แก่

1. อาหารธรรมชาติ

2. อาหารแปรรูปหรือถนอมอาหาร อาหาร กระป๋องทุกชนิด อาหารกึ่งสำเร็จรูป

ซึ่งอาหารเหล่านี้มีการเติมเกลือ
หรือสารกันบูด ซึ่งมีโซเดียม
ในปริมาณที่สูงมาก



3. น้ำและเครื่องดื่ม

น้ำบาดาลและน้ำประปาก็มี
โซเดียมปะปนอยู่แต่มีปริมาณไม่มาก ส่วนเครื่องดื่ม
เกลือแร่ยี่ห้อต่าง ๆ นั้นมีโซเดียมผสมอยู่ในปริมาณ
ที่สูงมาก เพราะมีการเติมสารประกอบของโซเดียม
ลงไปด้วย นอกจากนี้ น้ำผลไม้บรรจุกล่อง ขวด หรือ
กระป๋องก็มักมีการเติมสารกันบูด (โซเดียมเบน
โซเอต) ลงไปด้วย ทำให้น้ำผลไม้เหล่านี้มีปริมาณ
โซเดียมสูงเช่นกัน



4. เครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ ได้แก่เกลือ (ทั้งเกลือเม็ดและเกลือป่น) น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆ เช่น ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว น้ำบูดู กะปิ ปลาร้า ปลาเจ่า เต้าหู้ยี้ ซอสหอยนางรม ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มต่าง ๆ



5. ผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) แม้เป็นสารปรุงรสที่ไม่มีรสเค็ม แต่ก็มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ ทำให้การใส่ผงชูรสเป็นการเพิ่มโซเดียมในอาหาร ไม่ต่างจากการใส่เครื่องปรุงรสอื่น ๆ



6. ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ในการทำขนมปัง ขนมเค้ก และเบเกอรี่นานาชนิด ผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้ มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ จะเห็นว่าถึงแม้เราจะรับประทานขนมก็ยังสามารถได้รับโซเดียมเข้าไป ดังนั้นอาจจะเรียกผงชูรส ผงฟูว่าเป็นเกลือแฝง



ประโยชน์ของการ

ลดการบริโภคเกลือ



ข้อมูลจากสถาบันวิจัยทางการแพทย์ของอังกฤษ รายงานว่าการลดการบริโภคโซเดียมจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตันได้ และหากเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว การลดเค็มจะช่วยลดความดันโลหิตลงได้เป็นอย่างดี

ปริมาณของโซเดียมที่เหมาะสม
สำหรับการบริโภคคือ ไม่ควรเกิน 2,400
มก./วัน หรือเทียบเท่าปริมาณ
เกลือ 1 ช้อนชา

ซึ่งในปัจจุบันคนไทยบริโภคเกลือ (โซเดียม) มากเกินจำเป็นโดยเฉลี่ยประมาณ 2 เท่าจากปริมาณที่ร่างกายต้องการ ถ้าคนไทยสามารถลดเค็มลงได้ครึ่งหนึ่งก็จะลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ดังที่กล่าวไปแล้วได้



อยากลดเค็ม ต้องทำอะไร?



การลดปริมาณโซเดียมที่รับประทาน ทำได้หลายวิธีได้แก่

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ถ้วย (30 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)		
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด		
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	1 %
โคเลสเตอรอล	20 มก.	0 %
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.	7 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35 %

1. **ตรวจดูปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภคบนฉลาก** ของซอสปรุงรส อาหารสำเร็จรูป และขนมถุง เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง
2. **หลีกเลี่ยง การเติมเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส และผงชูรส (แม้ไม่เค็มแต่มีโซเดียมสูง) ในอาหาร** รู้หรือไม่ว่า 75 เปอร์เซ็นต์ของการบริโภคเกลือเกินความจำเป็นของคนไทยมาจากการใช้เครื่องปรุงรส และถ้าทำได้ควรปรุงอาหารเพื่อรับประทานเอง เพื่อที่จะควบคุมปริมาณของโซเดียมในอาหาร ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ นั้นแสดงดังในตารางที่ 1 ส่วนปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหารจานเดียวแสดงดังในตารางที่ 2



ตารางที่ 1 ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ

ชนิด	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
น้ำปลา	1 ช้อนชา	500
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	500
ผงชูรส	1 ช้อนชา	490
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	400
ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา	400
ผงฟู	1 ช้อนชา	340
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	450
น้ำจิ้มสุกี้	1 ช้อนโต๊ะ	280
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	220
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	210
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	140

- หลีกเลี่ยงการจิ้มน้ำจิ้มที่มีรสเค็ม
- สร้างนิสัย “ชิมก่อนปรุง” ทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทดองเค็ม อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว ปลาต้ม แหนม ไส้กรอก กุนเชียง หมูหยอง เป็นต้น

- หลีกเลี่ยงการรับประทาน อาหารประเภทกึ่งสำเร็จรูป



ตารางที่ 2 แสดงปริมาณโซเดียมในตัวอย่างอาหาร จานเดียว

ชื่ออาหาร	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมู	1,101
สุกี้	1,085
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	1,190
ข้าวหมูแดง	813
ข้าวมันไก่	800
กระเพราไก่ไข่ดาว	813
ข้าวขาหมู	900
ส้มตำไทยใส่ปู	1,520
ต้มยำกุ้ง	976

7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ขนมที่ใช้ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) เป็นส่วนประกอบ

เช่น ซาลาเปา ขนมปัง ขนมเค้ก
เบเกอรี่ต่าง ๆ เป็นต้น



8. น้ำซूपต่าง ๆ เช่น

ก๋วยเตี๋ยวมักมีปริมาณโซเดียมสูง
ควรรับประทานแต่น้อย หรือเทน้ำซूपออก
บางส่วนแล้วเติมน้ำเพื่อเจือจางลง

9. เลือกรับประทานอาหารที่มีหลายรสชาติ

เช่น แกงส้ม ต้มยำ เพื่อทดแทนรสชาติเค็ม



สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

