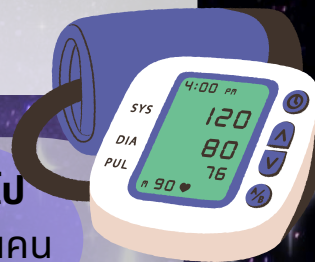


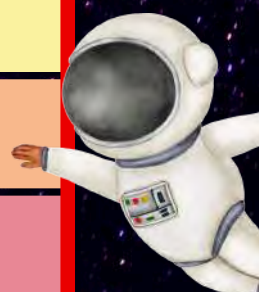
การรับประทานยาลดความดันโลหิต อย่างไรให้ถูกต้อง

ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค พบว่าในปีพ.ศ. 2562-2563 ผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป เป็นโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 13 ล้านคนและยังมีจำนวนมากถึง 7 ล้านคน ที่ไม่ทราบว่าตนเป็นโรคความดันโลหิตสูง¹



เกณฑ์ในการจำแนกผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง²

ความรุนแรง	ความดันโลหิตค่าบน (มิลลิเมตรปรอท)	ความดันโลหิตค่าล่าง (มิลลิเมตรปรอท)
ความดันโลหิตที่เหมาะสม (optimal)	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80
ความดันโลหิตปกติ (normal)	120-129	80-84
ความดันโลหิตสูงกว่าปกติ แต่ยังไม่เป็นความดันโลหิตสูง (blood pressure at risk)	130-139	85-89
ความดันโลหิตสูงระดับ 1 (Grade 1 HT: mild)	140-159	90-99
ความดันโลหิตสูงระดับ 2 (Grade 2 HT: moderate)	160-179	100-109
ความดันโลหิตสูงระดับ 3 (Grade 3 HT: severe)	180 ขึ้นไป	110 ขึ้นไป



คำแนะนำช่วงเวลาควรรับประทานยาลดความดันโลหิต³

1

ควรให้ผู้ป่วยเลือกได้ว่า จะรับประทานยาลดความดันโลหิตตอนเช้า หรือ ก่อนนอน

2

แนะนำให้รับประทานยาลดความดันโลหิตตอนเช้าดีกว่า เนื่องจากทำให้ผู้ป่วยรับประทานยาได้อย่างต่อเนื่อง

3

สามารถรับประทานยาลดความดันโลหิตในเวลาเช้าได้ โดยไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าก่อนรับประทานยา

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. กรมควบคุมโรค แนะนำประชาชนวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ "รู้เลข รู้เสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อ" [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 19 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=34117&deptcode=BRC>
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2562. [เข้าถึงเมื่อ 19 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihypertension.org/guideline.html>
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2567. กรุงเทพฯ: ทรูคิงส์; 2567. หน้า 38-9.