



วันที่ 17 พฤษภาคม ของทุกปี  
เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก

“Know Your Numbers”

รู้ค่าและความหมาย  
ของความดันโลหิตของตนเอง

ความดันตัวบน

น้อยกว่า **120**

มากกว่า  
หรือเท่ากับ **140**

ความดันตัวล่าง

น้อยกว่า **80**

มากกว่า  
หรือเท่ากับ **90**

ความดันปกติ

ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของ  
โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพาต)

### การป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง



1. รับประทาน  
อาหารที่ไม่ผ่าน  
กระบวนการ  
ปรุงแต่ง



2. ไม่กินเค็ม  
และไม่เติม  
เครื่องปรุงที่มี  
รสเค็มเพิ่ม



3. ควบคุมน้ำหนัก  
ให้อยู่ในเกณฑ์  
ที่เหมาะสม



4. งด/ลดการดื่ม  
เครื่องดื่มที่มี  
ส่วนผสมของ  
แอลกอฮอล์



5. วัดความดันโลหิต  
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง  
ได้ที่สถานบริการ  
สาธารณสุขใกล้บ้าน



กรมควบคุมโรค  
สำนักโรคไม่ติดต่อ