

## คำแนะนำอาหารลดเกลือหรือจำกัดโซเดียม

อาหารลดเกลือหรือจำกัดโซเดียม ใช้เมื่อผู้ป่วย มีภาวะน้ำดันในร่างกาย เช่นความดันโลหิตสูง หัวใจวาย โรคไต หรือภาวะน้ำดันในช่องท้อง ซึ่งเกลือที่ใช้ปรุงอาหารมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่มาก รวมทั้งอาหารหลายอย่างที่ไม่ออกรสเดิมแต่มีโซเดียมมาก โดยธรรมชาติ รวมทั้งการถอนอาหาร และอาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ ก็มีโซเดียมมากเช่นกัน กรณีแพทย์กำหนดให้ผู้ป่วย ลดหรือจำกัดโซเดียม โดยจะแบ่งอาหารลดเคิมเป็นระดับต่างๆ เพื่อผลดีในการรักษา

## อาหารที่ควรลด

- ▶ **ข้าว + แป้ง** ข้าวเหนียวมูล กะทิ ข้าวเหนียว บะหมี่ต่างๆ ข้าวโพดคั่ว บุบบุบ แต่งรส ข้าวโพดต้ม/เผา (ขุบน้ำเกลือ) ข้าวเม่า ข้าวเกรียบ ชนิดต่างๆ อาหารหรือข้าวมีไส้ผงฟู
- ▶ **เนื้อสัตว์ปรุงรส** อาหารประเภทเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่หมัก ดอง ถนอมอาหารด้วย เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว และของเค็มทุกชนิด รวมถึงน้ำซุปต่างๆ
- ▶ **ไข่** ไข่เค็ม ไข่ยี่ยวแมว ไข่ดอง
- ▶ **นม** นมเติมโกโก้ ช็อกโกแลต เนยแข็ง ไอศครีมที่เติมโซเดียม แอลิมเพต (ทำให้อิศครีมน้ำหลอมเย็น)
- ▶ **waไม้** ผลไม้ที่มีการแปรรูป และปรุงแต่งต่างๆ เช่น หมัก ดอง เชือม ผลไม้กรอบป่อง ฯลฯ
- ▶ **พักรส** พักรองเบี้ยนหรือเค็ม ผักกระปง ผักกบกรอบหรือทอดกรอบใส่เกลือหรือปรุงรส
- ▶ **ไขมัน** เนยแข็งและเนยเทียมที่ใส่เกลือ น้ำสลัดข้น/ใส મាយองແນສ ແຍ້ວິລີສິງ น้ำມันจากເບຄອນ กะทิใส่เกลือ
- ▶ **อาหารหวาน** ของหวานทุกอย่าง ที่ใส่เกลือ ผงฟู (โซเดียมไปมากกว่า 5%) เช่น เมกอวี่
- ▶ **เครื่องปรุงรส** เกลือ น้ำปลา ผงชูรส ซีอิ๊วขาว กะปิ เต้าเจี้ยว เต้าหู้ ซอสปูງรสต่างๆ เครื่องแกง น้ำจิ้มชนิดต่างๆ รวมถึงอาหารสำเร็จรูปด้วย



## แผนที่สถานีโรคหัวใจ



กรมการแพทย์  
สถาบันโรคหัวใจ

# ความต้านโลหิตสูง กับโรคหัวใจ



## รถประจำทางที่ผ่านสถานีโรคหัวใจ

สาย 32, 33, 69, 90, 104, สาย ปอ.505, 388

สาย ถนนบินห้า-ท่าหน้าหนอง

หนองบุรี-ปทุมธานี-บ้านแพน, เมืองทองธานี-ท่าหน้าหนอง

รังสิต-หนองบุรี

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทร. 0-2547-0999

0-2547-0947



กรมการแพทย์

สถาบันโรคหัวใจ

## ตัวอย่างความประพฤติจาก

สถานีโรคหัวใจ เลขที่ 74 ถนนติวนานห์ ตำบลบางกระสอ

อำเภอเมือง จังหวัดหนองบุรี 11000

โทรศัพท์: 0-2547-0999 โทรสาร: 0-2547-0935

<http://www.ccit.go.th>

## เรียนรู้โดย

นายแพทย์พิรพัฒน์ เกตุค้างพลู

นายแพทย์ชานาญการพิเศษ

นายแพทย์ธรรมรัฐ ฉันทดแทนสุวรรณ

นายแพทย์เชี่ยวชาญ

และกลุ่มงานโภชนาศาสตร์

ผลิตและเผยแพร่โดย

งานประชาสัมพันธ์

## โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง คือ ผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มม.ปีรอท เป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อย ในคนไทยมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอัมพาต หัวใจขาดเลือด ไตวายและโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอยู่นานๆ ไม่ได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง เนื่องจาก หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น กล้ามเนื้อของหัวใจจะเหนื่อยหอบ หัวใจจะต้องทำงานหนักมากขึ้น อาจเกิดอาการหัวใจวาย หัวใจโต หรือเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ

ส่วนใหญ่สาเหตุเกิดจากภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis) แต่ในคนอายุน้อยต้องหาสาเหตุอื่นๆ เช่น โรคไต ต่อมไร้ท่อ หลอดเลือดแดงใหญ่ตีบ เป็นต้น



## อาการ โรคความดันโลหิตสูง

- ปวดบริเวณ ห้ายทอย มักเป็นในตอนเช้า
- ปวดหัว เวียนหัว มีเมฆ
- เหนื่อยง่ายผิดปกติ
- อาจมีอาการแห้งหัวอก คลื่นไส้ อาเจียน
- อาการจากผลแทรกซ้อน เช่น อัมพาต แขน ขา อ่อนแรง
- บางรายไม่มีอาการ แต่ตรวจพบว่ามีความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องรักษา



## ระดับความดันโลหิตสูง ขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง

- ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
- เพศชายมากกว่าเพศหญิง
- ชอบรับประทานอาหารเค็ม คือ ปริมาณเกลือโซเดียมที่รับประทานมากกว่า 2,400 มิลลิกรัม/วัน
- ความเครียด วิตกกังวล ซึ่งควรรับประทานมากกว่า 2,400 มิลลิกรัม/วัน
- อาจเกิดจากพันธุกรรม
- ขาดการออกกำลังกาย
- น้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วนลงพุง
- การสูบบุหรี่
- โรคเบาหวาน
- ไขมันในเลือดผิดปกติ
- การนอนกรน



## ความดันโลหิตสูงนานๆ เป็นอย่างไร

- หลอดเลือดแดงแข็งและตีบ โดยเฉพาะถ้าเป็นร่วมกับโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และการสูบบุหรี่ ยิ่งทำให้ตีบเร็วขึ้น
- หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น อาจเกิดอาการหัวใจวาย หัวใจโต หรือเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ
- อัมพาต ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก
- ไตวาย ทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง
- สมองเสื่อม
- เสียชีวิต



## การป้องกันการเกิด ภาวะความดันโลหิตสูง

- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด/ลดปริมาณเกลือในอาหาร
- ควบคุมน้ำหนักตัว
- หลีกเลี่ยงความเครียด
- ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
- งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์

