

ความดันโลหิตสูง ต้องเลิกบุหรี่

แก้ไขล่าสุดเมื่อ วันที่ 23 พ.ย. 2012



ความดันโลหิตสูง ต้องเลิกสูบบุหรี่

เมื่อคุณเป็นความดันโลหิตสูง เป้าหมายสูงสุดคือการปฏิบัติตัวและการกินยาตามที่แพทย์สั่ง เพื่อคุมความดันให้ใกล้ระดับปกติมากที่สุด เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนอันได้แก่

- โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย หัวใจโต และหัวใจล้มเหลว
- โรคเส้นเลือดสมองตีบ หรือแตก ซึ่งทำให้เกิดอัมพฤก หรืออัมพาต
- โรคไตวาย

ถ้าคุณเป็นความดันโลหิตสูงและสูบบุหรี่ โรคแทรกซ้อนที่กล่าวแล้วยังเกิดเร็วขึ้นอีก 2-3 เท่า อันเป็นผลจากสารพิษต่างๆ ใน
ควันบุหรี่ที่ทำให้

- ความดันโลหิตสูงขึ้น 5 - 10 มิลลิเมตรปรอท
- เลือดมีความเข้มข้น - มีความหนืดมากขึ้น
- ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
- ออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจลดลง
- เกิดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น
- เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น
- ไขมันในเลือดชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น
- ไขมันในเลือดชนิดดี (HDL) ลดลง

ความเสียหายต่อเส้นเลือดของคุณที่เกิดขึ้นนี้ เกิดขึ้นทั้งที่หัวใจ สมอง ไต และอวัยวะอื่น ๆ ทำให้โรคแทรกซ้อนเกิดเร็วขึ้น

คุณต้องไม่เข้าใจผิด คิดว่าถ้ากินยาคุมให้ความดันอยู่ในระดับที่ลดลงหรืออยู่ในระดับปกติ การสูบบุหรี่ต่อไปไม่น่าจะเสียหาย
อะไร

เพราะแม้คุณจะคุมความดันด้วยยาได้ การสูบบุหรี่ก็จะทำให้เกิดความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิตและความผิดปกติของ
ไขมันในเลือด ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดเสื่อมเร็วขึ้น ตีบตันเร็วขึ้น จนเกิดโรคหัวใจ สมองเสื่อม และไตวายเร็วกว่าผู้ป่วยความดัน
สูงที่ไม่สูบบุหรี่

การเปลี่ยนไปสูบบุหรี่ก้นกรองหรือบุหรี่รสอ่อน (ไลท์, ไมล์ด) ไม่ได้ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ

ผลดีเมื่อคุณเลิกสูบบุหรี่

- ความดันของคุณจะรักษาง่ายขึ้น
- ความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ หัวใจวาย หัวใจโต โรคเส้นเลือดในสมอง และไตเสื่อมลดลงอย่างมาก
- ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอื่นๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งที่อื่นๆ ถุงลมปอดพอง
- คุณจะมียาเย็นขึ้น
- คุณจะรู้สึกดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง ใอน้อยลง
- คุณจะดูดีขึ้น หน้าตาสดใสขึ้น ตัวไม่เหม็นบุหรี่
- ทานอาหารได้อร่อยขึ้น
- ประหยัดเงิน ทั้งค่าบุหรี่และค่ารักษาความดันโลหิตสูง