

สมุดคู่มือ

รู้ทัน ความดัน



ปรับพฤติกรรมด้วยปฏิทิน



ความดันดี ชีวิตดี เริ่มที่เรา



จัดทำโดย

นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ชื่อ-นามสกุล



อายุ ปี



เพศ

ความดันโลหิตคืออะไร ทำไมต้องใส่ใจ

ความดันโลหิต คือแรงที่เลือดดันต่อผนังหลอดเลือดขณะหัวใจสูบฉีด อ่านค่าเป็นตัวเลข 2 ค่า มีหน่วยเป็น มิลลิเมตรปรอท (มม.ปรอท) เขียนในรูป **ตัวบน/ตัวล่าง**

120/80

ตัวบน 120แรงดัน
ขณะหัวใจ**บิบบตัว**ส่งเลือด
ออกไป**ตัวล่าง 80**แรงดัน
ขณะหัวใจ**คลายตัว**รับเลือด
กลับ

หน่วย: มิลลิเมตรปรอท (มม.ปรอท)

ความดันสูงคือ "ภัยเงียบ"

ความดันโลหิตสูงมักไม่แสดงอาการ หลายคนจึงไม่รู้ตัว หากปล่อยไว้นานจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ อัมพฤกษ์-อัมพาต ไตเสื่อม และจอประสาทตาเสื่อม การวัดและปรับพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอจึงสำคัญที่สุด

17 **ทำไมต้อง 90 วัน**

พฤติกรรมใหม่ต้องใช้เวลาร่างจนกลายเป็นนิสัย การปรับเปลี่ยนอย่างค่อยเป็นค่อยไปต่อเนื่องประมาณ 3 เดือน ช่วยให้ทำได้จริงและเห็นผลต่อค่าความดัน คู่มือนี้จึงแบ่งการปรับพฤติกรรมเป็น 3 ระยะ ระยะละ 30 วัน

ระยะที่ 1 • วันที่ 1-30**ตั้งต้น**

รู้จักค่าความดัน เริ่มวัดและจดบันทึก
ลดเค็ม เริ่มขยับร่างกาย

ระยะที่ 2 • วันที่ 31-60**ปรับเปลี่ยน**

กินแบบ DASH ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
คุมน้ำหนัก ลด/เลิกบุหรี่ และ
แอลกอฮอล์

ระยะที่ 3 • วันที่ 61-90**คงเส้นคงวา**

ทำต่อเนื่องให้ยั่งยืน จัดการความเครียด
และการนอน วางแผนระยะยาว

รู้จักระดับค่าความดันโลหิต ❤️

เทียบค่าที่วัดได้กับตารางด้านล่าง เพื่อรู้ว่าตนเองอยู่ในระดับใด
และควรดูแลตัวเองอย่างไร

SYS mmHg
120
DIA mmHg
80
PULSE 72

ระดับความดัน	ตัวบน (มม.ปรอท)	ตัวล่าง (มม.ปรอท)
 เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80
 ปกติ	120 – 129	80 – 84
 ปกติค่อนข้างสูง	130 – 139	85 – 89
 ความดันสูง ระยะที่ 1	140 – 159	90 – 99
 ความดันสูง ระยะที่ 2	160 – 179	100 – 109
 ความดันสูง ระยะที่ 3	ตั้งแต่ 180	ตั้งแต่ 110



จัดระดับตามค่าที่สูงกว่าระหว่างตัวบนและตัวล่าง
ค่าที่วัดเองที่บ้านใช้เกณฑ์ตั้งแต่ **135/85 มม.ปรอท** ถือว่าสูง
• อ้างอิงแนวทางเวชปฏิบัติทั่วไปสำหรับความดันโลหิตในผู้ใหญ่

ดูแลตัวเองวันนี้ เพื่อหัวใจและชีวิตที่ยืนยาว



กินอาหาร
ที่ดีต่อสุขภาพ



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์



งดสูบบุหรี่
และแอลกอฮอล์



พักผ่อนเพียงพอ
และลดความเครียด



วิธีวัดและจดค่า ความดันให้แม่นยำ



1

นั่งพักเงียบ ๆ ประมาณ 5 นาที
ก่อนวัด งดชา กาแฟ บุหรี่
และงดออกกำลังกาย 30 นาที
ก่อนวัด



2

นั่งหลังพิงพนัก เท้าวางราบกับพื้น
ไม่ไขว่ห้าง ไม่พูดคุยขณะวัด



3

วางแขนบนโต๊ะ ให้ผ้าพันแขน
อยู่ระดับเดียวกับหัวใจ
พันให้กระชับพอดี



4

วัด 2 ครั้ง ห่างกัน 1-2 นาที
แล้วใช้ค่าเฉลี่ยเป็นค่าที่บันทึก



5

วัดเวลาเดิมทุกวัน แนะนำช่วงเช้า
หลังตื่นนอน และช่วงเย็นก่อนเข้านอน



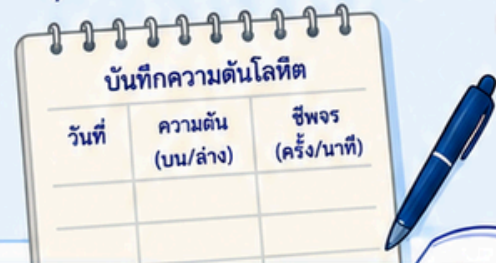
ช่วงเช้า
หลังตื่นนอน



ช่วงเย็น
ก่อนนอน

6

จดค่าตัวบน ตัวล่าง และชีพจร
ทุกครั้งลงในตารางบันทึกท้ายเล่ม



ค่าที่วัดเองที่บ้าน

หากเฉลี่ยตั้งแต่

135/85 มม.ปรอท

ขึ้นไป ถือว่าความดันสูง

ควรบันทึกต่อเนื่องและปรึกษาแพทย์



5 ผลเลือดบอกอะไรเราได้บ้าง รู้แล้ว ดูแลตัวเองได้



1 | น้ำตาลในกระแสเลือด



- FBS (อดอาหาร): 70 – 105 **✗ ลด:** ข้าวขาว เส้นก๋วยเตี๋ยว แป้งต่าง ๆ
- HbA1c (สะสม 3 เดือน): < 6.0 **!! งด:** น้ำหวาน ผลไม้หวานจัด เช่น ทุเรียน
- (ถ้าเกิน 6.5 เป็นเบาหวาน) **✓ เพิ่ม:** ข้าวกล้อง ผักใบเขียว และเนื้อปลา

⚠ เลือดจะหนืดเหนียว แผลหายยาก
ตาพร่ามัว ชาปลายมือปลายเท้า

2 | ค่าไขมันในกระแสเลือด

- LDL (ไขมันเลว): < 130 (ยิ่งต่ำ ยิ่งดี)
- HDL (ไขมันดี): หญิง > 55 / ชาย > 45
- Cholesterol (รวม): < 200
- ✗ ลด:** ของทอด ของมัน แกงกะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน
- !! เพิ่ม:** ขยับร่างกาย ออกกำลังกาย เดินบ่อย ๆ
- ✓ ทาน:** ไขมันดีที่มีประโยชน์ เช่น ถั่วดำ อะโวคาโด

⚠ ไขมันอุดตันหลอดเลือด
หลอดเลือดตีบ
เสี่ยงอัมพฤกษ์ อัมพาต
หัวใจขาดเลือด



3 | ค่าเกี่ยวกับไต



- eGFR (การทำงานของไต): > 60 (ยิ่งสูง ยิ่งดี) **✗✗ ลดเด็ดขาด:** อาหารเค็มจัด น้ำปลา ซอส ผงชูรส บะหมี่ กึ่งสำเร็จรูป อาหารหมักดอง
- Creatinine (ขยะในไต):
 - ผู้หญิง < 1.1
 - ผู้ชาย < 1.2**✓ เพิ่ม:** ดื่มน้ำสะอาดให้พอ คุมความดัน

⚠ ไตกรองของเสียไม่ได้ ของเสียคั่ง
ในเลือด ร่างกายบวม น้ำ อ่อนเพลีย

4 | ค่าเกี่ยวกับตับ

- SGOT / SGPT / AST / ALT (เอนไซม์ตับอักเสบ) ค่าปกติทั่วไป: ไม่เกิน 40
- ✗ งดเด็ดขาด:** เหล้า เบียร์ แอลกอฮอล์
- !! ระวัง:** ซื้อยาชุดทานเอง ยาสมุนไพร
- ✓ เพิ่ม:** พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารปรุงสุก

⚠ ตับอักเสบเรื้อรัง ไขมันพอกตับ
ร่างกายล้าลง ไขมันสะสม
เสี่ยงเป็นมะเร็งตับ



5 | ผลเลือดที่ควรทราบ



- ⚠ HB: Hemoglobin** (บอกถึงปริมาณของเลือด)
 - ชาย (13-17)
 - หญิง (12-15)
- ⚠ WBC เม็ดเลือดขาว** (บอกถึงการติดเชื้อในร่างกาย)
 - ปกติ 4,000-10,000
 - สูง/ต่ำ: อาจมีการติดเชื้อ
- ⚠ Platelets (เกล็ดเลือด):** บอกถึงการแข็งตัวของเลือด
 - ปกติ 150,000-400,000
 - ต่ำ: เลือดออกง่าย หยุดยาก



กินดี ออกกำลังกาย
นอนเพียงพอ **ไม่เครียด**
ตรวจเลือดสม่ำเสมอ
เพียงใส่ใจตัวเลขเล็ก ๆ
ก็ช่วยให้เรามีสุขภาพดี
ไปอีกร้าน



เกลือ 1 ช้อนชา / วัน
น้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา / วัน



ต้องอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง
เพื่อเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำ



รู้หรือไม่อาหารโซเดียมสูงที่คุณอาจคาดไม่ถึง คือ ขนมปังและเบเกอรี่แม้ว่าจะมีรสหวาน ขนมปังขาวหรือโฮลวีท 1 แผ่น มีโซเดียมแฝงประมาณ 100-200 มิลลิกรัม

คือ รูปแบบการรับประทานอาหารที่ออกแบบมาเพื่อ "หยุดความดันโลหิตสูง"

- ❖ ลดเกลือในอาหาร - จำกัดโซเดียมให้
- ❖ เพิ่มผักและผลไม้ - ทานให้ได้วันละ 4-5 ส่วน
- ❖ เลือกโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ - เช่น ปลา ไก่ ถั่ว และเต้าหู้ แทนเนื้อแดงที่มีไขมันสูง
- ❖ ลดอาหารแปรรูป - เช่น ไส้กรอก แฮม ขนมหขี้เี่ยวที่มีโซเดียมสูง
- ❖ เปลี่ยนแป้งขัดสีเป็นธัญพืชเต็มเมล็ด - เช่น ข้าวกล้อง ควินัว



การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงโรค ความดันโลหิตสูง

ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายที่มีระดับความหนักปานกลาง โดยหนึ่งสัปดาห์รวมแล้วให้ได้ระยะเวลาน้อย

- ✓ **150 นาที** หรืออย่างน้อย **75 นาที** ในระดับความหนักที่เข้มข้นถึงปานกลาง
- ✓ แต่ละครั้งควรให้ได้ระยะเวลาน้อย **10 นาที**
- ✓ แต่ถ้าจะให้ดีสุขภาพที่ดี ควรอยู่ระหว่าง **150 – 300 นาที ต่อสัปดาห์**

แนะนำการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

โดยใช้วิธีการเดินเร็ว

- ✓ มีความหนักของกิจกรรมระดับปานกลาง
- ✓ มีความต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง
- ✓ ประมาณ 3 วันต่อสัปดาห์
- ✓ หรือรวมแล้วได้เวลา **150 ถึง 300 นาที ต่อสัปดาห์**



เข้าใจความแตกต่างระหว่าง “กิจวัตรประจำวัน (งานบ้าน)” ไม่ใช่ “การออกกำลังกาย”

กิจวัตรประจำวัน (งานบ้าน)

- เป็นการเคลื่อนไหวทั่วไป
- ความหนักต่ำ
- ไม่ต่อเนื่อง
- ไม่เพียงพอในการเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด



การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

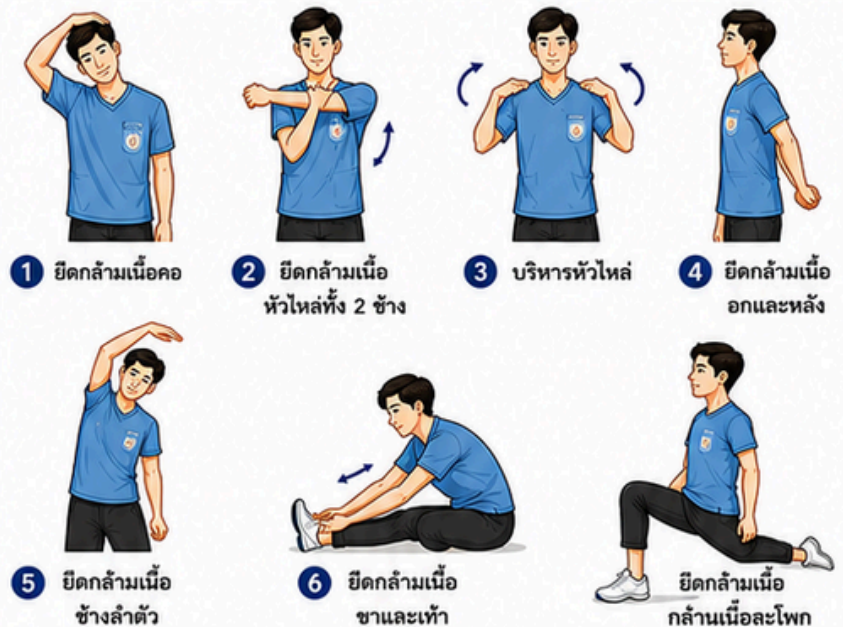
- มีความหนักปานกลาง
- ต่อเนื่อง อย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง
- เป็นประจำ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
- ช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง



VS.

เปลี่ยนมุมมอง จากการทำงานบ้าน มาเป็นการออกกำลังกายที่จริงจังอย่างสม่ำเสมอ

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนเริ่มออกกำลังกายง่ายๆ 7 ท่า ใช้เวลา 5-10 นาที



ทำซ้ำๆ ไม่กลั้นหายใจ และหยุดหากมีอาการเจ็บ

ความหนักที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายให้ร่างกายทำงานประมาณ

65-85%

ของความสามารถสูงสุดของหัวใจ



สูตรคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย
(220 - อายุ) x เปอร์เซนต์ความหนักที่ต้องการ
100

- ตัวอย่าง อายุ 50 ปี ต้องการความหนัก 65-85%
- อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = 220 - 50 = 170 ครั้ง/นาที
 - 65% ของ 170 = 111 ครั้ง/นาที
 - 85% ของ 170 = 145 ครั้ง/นาที

ควรออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที

- ✓ ช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
- ✓ ช่วยลดน้ำหนัก ควบคุมน้ำหนัก และลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง

ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่นิยม



การเดินแอโรบิก

การวิ่ง

การเดิน

การขี่จักรยาน

การว่ายน้ำ

ทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้หัวใจแข็งแรง ลดความดันโลหิต และช่วยในการลดน้ำหนัก

เคล็ดลับการออกกำลังกายให้สำเร็จ

- ✓ เลือกกิจกรรมที่ชอบและทำได้อย่างต่อเนื่อง
- ✓ เริ่มจากน้อยไปมาก ค่อยๆ เพิ่มเวลาและความหนัก
- ✓ ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ หรือรวมเวลา 150-300 นาที/สัปดาห์
- ✓ พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำอย่างเหมาะสม

หัวใจแข็งแรง
ความดันปกติ
ชีวิตยืนยาว





งดบุหรี่

ปกป้องหัวใจ หลอดเลือด และชีวิตคุณ

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของความดันโลหิตสูง
เลิกบุหรี่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว

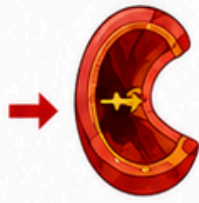


เลิกบุหรี่
ลดความเสี่ยง
เริ่มต้นที่คุณ
ทำได้!

บุหรี่ทำร้ายร่างกายอย่างไร?



นิโคตินกระตุ้น
ระบบประสาทซิมพาเทติก
และการหลั่งสาร
กลุ่มแคทีโคลามีน



ทำให้หลอดเลือด
หดตัว



หัวใจเต้นเร็วขึ้น



ความดันโลหิตสูงขึ้น
แบบเฉียบพลัน
ได้ทุกครั้งที่คุณ
สูบบุหรี่



การเลิกบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสอง

ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ หลอดเลือด และความดันโลหิตสูงได้อย่างชัดเจน

ผลกระทบระยะยาวจากควันบุหรี่



ทำลายผนังหลอดเลือดชั้นใน
(endothelial dysfunction)



เร่งการเกิดหลอดเลือด
แข็งตัว (atherosclerosis)



เพิ่มความเสี่ยงต่อ
โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง
ในระยะยาว



งดหรือจำกัดสุรา

ดื่มน้อยลง ความดันโลหิตลดลง

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก
สัมพันธ์กับความดันโลหิตที่สูงขึ้นโดยตรง



คำแนะนำโดยทั่วไป



หากเลิกได้ จะดีที่สุด

แต่หากดื่ม ควรจำกัดไม่เกิน

ปริมาณที่แนะนำ (ต่อวัน)



ผู้ชาย
ไม่เกิน
2

ดื่มมาตรฐาน



ผู้หญิง
ไม่เกิน
1

ดื่มมาตรฐาน

ทำไมควรจำกัดการดื่ม?



แอลกอฮอล์ให้พลังงานสูง
เสี่ยงต่อน้ำหนักเกิน
เป็นปัจจัยเสริมของความดันสูง



การลดปริมาณการดื่ม
ช่วยให้ความดันโลหิต
ลดลงได้

1 ดื่มมาตรฐาน เท่ากับ



สุราขาว 40%
30 มล.

=



ไวน์ 12%
100 มล.

=



เบียร์ 5%
330 มล.

=



เหล้า/เบียร์กระป๋อง
(แอลกอฮอล์ 5%)
1 กระป๋อง



เลือกสุขภาพที่ดี เริ่มต้นที่การไม่สูบบุหรี่ และดื่มอย่างพอดี



การนอนหลับ

7-8 ชั่วโมงต่อคืน

หลับดีทุกคืน หัวใจแข็งแรง **ความดันโลหิตปกติ**

การนอนหลับที่มีคุณภาพอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อคืน มีผลโดยตรงต่อการควบคุมความดันโลหิต และสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาว

1. นอนหลับดี

ความดันลดลงตามธรรมชาติ



ระหว่างการนอนหลับที่มีคุณภาพ ความดันโลหิตจะลดลงตามธรรมชาติ ในช่วงกลางคืน (nocturnal dipping) ซึ่งเป็นกลไกพักผ่อนของระบบหัวใจ และหลอดเลือด

2. นอนน้อย/นอนไม่ดี

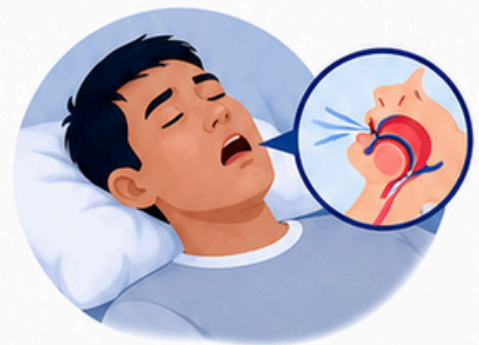
เพิ่มความดันโลหิต



การนอนน้อยหรือนอนไม่มีคุณภาพ เรื้อรังจะกระตุ้นระบบประสาท ซิมพาเทติกให้ทำงานมากขึ้น ส่งผลให้**ความดันโลหิตสูงขึ้น**

3. ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

เสี่ยงความดันสูง ควบคุมยาก



ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (obstructive sleep apnea) เป็นสาเหตุสำคัญของภาวะความดันโลหิตสูงที่ควบคุมได้ยาก



เคล็ดลับการนอนหลับให้มีคุณภาพ



เข้านอน-ตื่นนอน ให้เป็นเวลา สม่ำเสมอ



หลีกเลี่ยงหน้าจอ ก่อนนอน อย่างน้อย 1 ชั่วโมง



งดคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ ก่อนนอน



ผ่อนคลายความเครียด เช่น อ่านหนังสือ หรือฝึกสมาธิ



จัดห้องนอนให้เหมาะสม มืด เย็น อากาศถ่ายเท อุ่นภูมิสบาย



นอนให้พอ หลับให้ดีทุกคืน

ช่วยควบคุมความดันโลหิต ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด



7-8 ชั่วโมงต่อคืน คือของขวัญที่ดีที่สุด สำหรับหัวใจและสุขภาพของคุณ



ฐานการฝึกทักษะ เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด

🕒 ใช้เวลา 30 นาที

ความเครียดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
มาผ่อนคลายใจ ดูแลตัวเอง และสร้างสุขภาพที่ดีไปด้วยกัน



2 กิจกรรมเสริมทักษะการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 1 กลิ่นหอมชื่นใจ ผ่อนคลายทุกช่วงวัย

สาธิตและฝึกทำยาต้มสมุนไพรที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด
มากสมุนไพรท้องถิ่น นำกลับไปทำใช้เองได้ง่าย ๆ ที่บ้าน

สมุนไพร 3 ชนิด หอมผ่อนคลาย

ลูกจันทน์



ช่วยผ่อนคลาย
ลดความเครียด
บรรเทาอาการปวดศีรษะ
และเวียนศีรษะ

กานพลู



ช่วยบรรเทาอาการ
วิงเวียน คัดจมูก
ลดความตึงเครียด
และฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

อบเชย



ช่วยกระตุ้นการไหลเวียน
โลหิต ผ่อนคลายอารมณ์
ลดความเหนื่อยล้า
และทำให้สดชื่น

ขั้นตอนการทำยาต้มสมุนไพร



เตรียมสมุนไพร
ลูกจันทน์ กานพลู
อบเชย อย่างละเท่า ๆ กัน



ต้มสมุนไพรให้ละลาย
ผสมให้เข้ากัน



หยดนํ้าผึ้งหอมระเหย
(เช่น นํ้าผึ้งคาโลปัส
หรือนํ้าผึ้งเปเปอร์มินต์)
5-10 หยด ผสมให้เข้ากัน



ตักใส่ภาชนะ
ขนาดพกพา



ปิดฝาให้สนิท



วิธีใช้ : เปิดฝาดมเมื่อรู้สึก
เครียด วิงเวียน หรืออ่อนล้า

ประโยชน์

- ✓ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล
- ✓ บรรเทาอาการปวดศีรษะ วิงเวียน คัดจมูก
- ✓ รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายได้ทุกที่ ทุกเวลา
- ✓ ทำใช้เองได้ ประหยัด ปลอดภัย และยั่งยืน

กิจกรรมที่ 2 ในวันที่อ่อนล้า สมาธิช่วยได้

สอนและสาธิตการฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT (Sasang Kinetic Therapy)
ท่าที่ 1 และท่าที่ 2 ผ่อนคลายกาย คลายใจ ลดความตึงเครียด
ช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตในระยะยาว

สมาธิบำบัด SKT คืออะไร ?

เป็นการผสมผสานการเคลื่อนไหวช้า ๆ กับการหายใจและสมาธิ
ช่วยปรับสมดุลร่างกาย จิตใจ และพลังงาน

ท่าที่ 1 : หายใจผ่อนคลาย (Mindful Breathing)



1 นั่งตัวตรง ผ่อนคลาย
วางมือบนตัก



2 หายใจเข้าช้า ๆ
ทางจมูก นับ 1-4
รู้สึกท้องพอง



3 หายใจออกช้า ๆ
ทางปาก นับ 1-6
รู้สึกท้องแฟบ

ทำต่อเนื่อง
5-10 นาที



ช่วยให้ใจสงบ
ลดความเครียด
ลดความดันโลหิต

ท่าที่ 2 : ยืดคลายความตึง (SKT Stretch)



1 ประสานมือ
ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ
หายใจเข้า



2 เอียงตัวไปด้านข้าง
ช้า ๆ หายใจออก
ค้างไว้ 3-5 วินาที



3 สลับอีกด้าน
ทำซ้ำ 2-3 รอบ



ช่วยคลายกล้ามเนื้อ
บ่า ไหล่ หลัง
ลดความตึงเครียด
และทำให้รู้สึก
ผ่อนคลาย

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ SKT



ลดความเครียด
และความวิตกกังวล



ช่วยควบคุม
ความดันโลหิต



นอนหลับดีขึ้น
ร่างกายฟื้นตัวไว



จิตใจสงบ
มีสมาธิมากขึ้น

ใช้เวลาเพียง 30 นาที ดูแลใจ...ลดความเครียด เพื่อสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน ❤️ เริ่มที่เรา ทำได้ทุกวัน















มหาวิทยาลัยมหิดล

ปฏิทินสุขภาพ 90 วัน "หยุด HT"

90-DAY HT PREVENTION CALENDAR



สิงหาคม 2569

ชื่อ-สกุล



ลดเค็ม



ออกกำลังกาย



กินผักผลไม้



งดบุหรี่



งดแอลกอฮอล์



นอนหลับ



จัดการ
ความเครียด

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
						1 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	3 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	4 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	5 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	6 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	7 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	8 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	10 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	11 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	12 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	13 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	14 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	15 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
16 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	17 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	18 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	19 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	20 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	21 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	22 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
23 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	24 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	25 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	26 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	27 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	28 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	29 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
30 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	31 —/7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐					

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องพฤติกรรมที่ทำได้ของแต่ละวัน • สูงสุด 7 คะแนน/วัน (บันทึกในช่อง /7)

รวมสิงหาคม = / 217



มหาวิทยาลัยมหิดล

ปฏิทินสุขภาพ 90 วัน "หยุด HT"

90-DAY HT PREVENTION CALENDAR



กันยายน 2569

ชื่อ-สกุล



ลดเค็ม



ออกกำลังกาย



กินผักผลไม้



งดบุหรี่



งดแอลกอฮอล์



นอนหลับ



จัดการ
ความเครียด

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
		1 —/7 	2 —/7 	3 —/7 	4 —/7 	5 —/7
6 —/7 	7 —/7 	8 —/7 	9 —/7 	10 —/7 	11 —/7 	12 —/7
13 —/7 	14 —/7 	15 —/7 	16 —/7 	17 —/7 	18 —/7 	19 —/7
20 —/7 	21 —/7 	22 —/7 	23 —/7 	24 —/7 	25 —/7 	26 —/7
27 —/7 	28 —/7 	29 —/7 	30 —/7 			

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องพฤติกรรมที่ทำได้ของแต่ละวัน • สูงสุด 7 คะแนน/วัน (บันทึกในช่อง /7)

รวมกันยายน = / 210



มหาวิทยาลัยมหิดล

ปฏิทินสุขภาพ 90 วัน "หยุด HT"

90-DAY HT PREVENTION CALENDAR



ตุลาคม 2569

ชื่อ-สกุล



ลดเค็ม



ออกกำลังกาย



กินผักผลไม้



งดบุหรี่



งดแอลกอฮอล์



นอนหลับ



จัดการ
ความเครียด

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
				1 —/7 	2 —/7 	3 —/7
4 —/7 	5 —/7 	6 —/7 	7 —/7 	8 —/7 	9 —/7 	10 —/7
11 —/7 	12 —/7 	13 —/7 	14 —/7 	15 —/7 	16 —/7 	17 —/7
18 —/7 	19 —/7 	20 —/7 	21 —/7 	22 —/7 	23 —/7 	24 —/7
25 —/7 	26 —/7 	27 —/7 	28 —/7 	29 —/7 	30 —/7 	31 —/7

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องพฤติกรรมที่ทำได้ของแต่ละวัน • สูงสุด 7 คะแนน/วัน (บันทึกในช่อง /7)

รวมตุลาคม = / 217



เป้าหมายสุขภาพ 7 ข้อ (ทำได้ให้ ✓ ในปฏิทินแต่ละวัน)

ลดเค็ม
เกลือ ≤1 ชช./วันออกกำลังกาย
≥150 นาที/สัปดาห์กินผักผลไม้
≥400 กรัม/วันงดบุหรี่
ตลอดวันงดแอลกอฮอล์
ตลอดวันนอนหลับ
7-8 ชม./คืนจัดการความเครียด
15-30 นาที/วัน

เกณฑ์การให้คะแนน

- ลดเค็ม = 1 คะแนน
- ออกกำลังกาย = 1 คะแนน
- กินผักผลไม้ = 1 คะแนน
- งดบุหรี่ = 1 คะแนน
- งดแอลกอฮอล์ = 1 คะแนน
- นอนหลับ = 1 คะแนน
- จัดการความเครียด = 1 คะแนน

รวมสูงสุด 7 คะแนน/วัน
รวม 92 วัน = 644 คะแนน

การแปลผล (% ของคะแนนเต็ม)

- ≥ 80% = ดีมาก
- 60-79% = ดี
- 40-59% = ปานกลาง
- ต่ำกว่า 40% = ควรได้รับการติดตาม

คิดจากคะแนนเต็ม 644 (92 วัน)

การติดตาม



เจ้าหน้าที่สาธารณสุขติดตามทุกเดือน พร้อมให้คำแนะนำและเสริมแรงเชิงบวก

สรุปคะแนน

สิงหาคม / 217

กันยายน / 210

ตุลาคม / 217

รวมทั้งหมด / 644

ดูแลวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีในวันหน้า
หยุด HT เริ่มที่ตัวเรา

การติดตามสุขภาพ

1) ค่าความดันโลหิต (มมปรอท)

รายการ	เดือน 1	เดือน 2	เดือน 3
ความดันตัวบน (Systolic)			
ความดันตัวล่าง (Diastolic)			
ชีพจร (ครั้ง/นาที)			
วันที่ตรวจ			

หมายเหตุ: ควรวัดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และบันทึกอย่างต่อเนื่อง

2) น้ำหนักและรอบเอว

รายการ	เดือน 1	เดือน 2	เดือน 3
น้ำหนัก (กก.)			
รอบเอว (ซม.)			
วันที่วัด			

หมายเหตุ: ควรชั่งน้ำหนัก/วัดรอบเอวอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

3) ค่าไขมันในเลือด (mg/dL)

รายการ	เดือน 1	เดือน 2	เดือน 3
ไขมันรวม (Total)			
ไขมันดี (HDL-C)			
ไขมันไม่ดี (LDL-C)			
ไตรกลีเซอไรด์			
วันที่ตรวจ			

หมายเหตุ: ควรเจาะเลือดโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์

4) การนอนหลับ

รายการ	เดือน 1	เดือน 2	เดือน 3
ชั่วโมงการนอน (ชม./คืน)			
คุณภาพการนอน			
วันที่ประเมิน			

หมายเหตุ: ควรนอนให้เพียงพอและเป็นเวลาอย่างสม่ำเสมอ

5) การจัดการความเครียด

รายการ	เดือน 1	เดือน 2	เดือน 3
ระดับความเครียด			
วิธีการที่ใช้			
วันที่ประเมิน			

หมายเหตุ: ควรเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเองอย่างน้อย 15-30 นาที/วัน

เมื่อครบโปรแกรม



นำสมุดปฏิทินนี้พบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข / พยาบาลชุมชน เพื่อสรุปผล ประเมินความดันโลหิต และวางแผนดูแลสุขภาพในระยะต่อไปร่วมกัน · “ดูแลวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีในวันหน้า หยุด HT เริ่มที่ตัวเรา”

บันทึกเพิ่มเติม / อาการหรือข้อสังเกต

ผู้บันทึก / ผู้รับบริการ

เจ้าหน้าที่ผู้ติดตาม

ลงชื่อ

ลงชื่อ



สัญญาณเตือน! รับพบแพทย์ ☎ โทร 1669

หากมีอาการเหล่านี้ **อย่ารอ** ให้รีบไปโรงพยาบาลหรือโทรสายด่วน 1669 ทันที
เพราะทุกนาทีมีค่าต่อการรอดชีวิตและลดความพิการ

อาการเตือนอัมพาต / โรคหลอดเลือดสมอง (จำง่ายว่า FAST)

F



หน้าเบี้ยว

ปากเบี้ยว มุมปากตก ยิ้มแล้ว
สองข้างไม่เท่ากัน

A



แขนขาอ่อนแรง

ยกแขนหรือขาข้างหนึ่งไม่ขึ้น
หรือชาครึ่งซีก

S



พูดลำบาก

พูดไม่ชัด ลิ้นแข็ง พูดไม่เป็นคำ
หรือฟังไม่เข้าใจ

T



รับโทร 1669

ถ้ามีอาการข้างต้นแม้เพียงข้อเดียว
รีบโทรทันที

อาการเตือนโรคหัวใจขาดเลือด



เจ็บ แน่น หรือจุกกลางหน้าอก
เหมือนมีของหนักกดทับ
นานเกิน 5-15 นาที



อาการร้าวไปที่แขนซ้าย
คอ กราม หรือกลางหลัง



เหงื่อแตก ใจสั่น
หน้ามืด คลื่นไส้
เหนื่อยหอบผิดปกติ



ความดันสูงวิกฤต

หากวัดได้ ตั้งแต่ 180/110 มม.ปรอทขึ้นไป
หรือมีอาการปวดศีรษะรุนแรง ตามัว เลือดกำเดาไหล
ให้รีบพบแพทย์ทันที

สายด่วนการแพทย์ฉุกเฉิน
โทรฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง



1669

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2568). วันหลอดเลือดสมองโลก: สังเกตสัญญาณเตือนด้วยตนเองตามหลัก B.E.F.A.S.T. กระทรวงสาธารณสุข. <https://www.ddc.moph.go.th/dncd/>
- กรมอนามัย. (2566). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561–2573 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2566). กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. <https://dopah.anamai.moph.go.th/>
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2567). แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2567. สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. <https://thaihypertension.org/2024-guideline/>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). WHO แนะนำให้บริโภคผัก-ผลไม้ 400 กรัมต่อวัน กินอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน. <https://www.thaihealth.or.th/>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2567). สร.-สสส. สานพลังภาคี หนุนแผนนโยบายลดโซเดียม มุ่งเป้าคนไทยลดบริโภคเค็ม 30% ภายในปี 68. <https://www.thaihealth.or.th/>
- สุปรานี หมื่นยา และสุวรรณา มณีจันท. (2565). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการตนเองโดยใช้สมาริบำบัดแบบ SKT ต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง. วารสารวิจัยการพยาบาลและวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 14(1). <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/unc/article/view/255490>
- Charchar, F. J., Prestes, P. R., Mills, C., Ching, S. M., Neupane, D., Marques, F. Z., Sharman, J. E., Vogt, L., Burrell, L. M., Korostovtseva, L., Zec, M., Patil, M., Schultz, M. G., Wallen, M. P., Renna, N. F., Islam, S. M. S., Hiremath, S., Gyeltshen, T., Chia, Y.-C., ... Tomaszewski, M. (2024). Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. *Journal of Hypertension*, 42(1), 23–49. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003563>
- Lloyd-Jones, D. M., Allen, N. B., Anderson, C. A. M., Black, T., Brewer, L. C., Foraker, R. E., Grandner, M. A., Lavretsky, H., Perak, A. M., Sharma, G., & Rosamond, W. (2022). Life's Essential 8: Updating and enhancing the American Heart Association's construct of cardiovascular health: A presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation*, 146(5), e18–e43. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001078>
- Wang, Q., Wu, D., & Huang, Y. (2025). The integral role of lifestyle in the prevention and management of hypertension and associated cardiometabolic and cognitive disorders: A review. *Frontiers in Endocrinology*, 16, Article 1682814. <https://doi.org/10.3389/fendo.2025.1682814>
- World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>



ความดันดี ชีวิตดี เริ่มที่เรา

จัดทำโดย

นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล