

ประวัติผู้เขียน

ผศ. ดร. วันทนีย์
เกรียงสินยศ



การศึกษาชั้นสูงสุด

- ปริญญาเอก Nutritional Science, University of Toronto ประเทศแคนาดา
- นักกำหนดอาหารวิชาชีพ (Registered Dietitian) จากประเทศสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ พ.ศ. 2545 ถึงปัจจุบัน

หน้าที่ปัจจุบัน

- ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนาการและการกำหนดอาหาร) สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- งานวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับโภชนาการกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน
- การศึกษาการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย
- ฉลากโภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ลดหวาน มัน เค็ม

รางวัลสำคัญที่ได้รับ

- ข้าราชการดีเด่น ระดับ 6-8 (พ.ศ. 2547)
- อาจารย์ตัวอย่าง (พ.ศ. 2554) สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- รางวัลนักวิจัยรุ่นเยาว์รอบสุดท้ายของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2546

การเกิด ทองดอนโพธิ์

การศึกษาชั้นสูงสุด

- วุฒิปริญญาตรี สาขาอุตสาหกรรม-เกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง



หน้าที่ปัจจุบัน

- เจ้าหน้าที่วิจัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- เชี่ยวชาญการเตรียมเมนูอาหารและประเมินคุณค่าทางโภชนาการ

รางวัลสำคัญที่ได้รับ

- รางวัลรองชนะเลิศการประกวดทำอาหาร “เมนูข้าว” ประเภทบุคคลทั่วไป ในการประชุมวิชาการข้าวแห่งชาติ ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2555

โภชนาการ กับ ความดันโลหิตสูง

ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ

นักกำหนดอาหารวิชาชีพ (Registered Dietitian)

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

และ การะเกด ทองดอนโพธิ์

เจ้าหน้าที่วิจัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



หนังสือ ชุดคู่มือดูแลสุขภาพด้วยอาหาร : โภชนาการกับความดันโลหิตสูง
ผู้เขียน ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ และ การะเกด ทองดอนโพธิ์
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



© สงวนลิขสิทธิ์โดยสำนักพิมพ์สารคดี ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ นอกจากจะได้รับอนุญาต
พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2560 จำนวนพิมพ์ 4,000 เล่ม
ราคา 269 บาท

ข้อมูลบรรณานุกรม

วันทนีย์ เกรียงสินยศ และ การะเกด ทองดอนโพธิ์.
โภชนาการกับความดันโลหิตสูง--กรุงเทพฯ : สารคดี, 2560.
124 หน้า.
1. ความดันเลือดสูง--โภชนาบำบัด.
2. อาหารเพื่อสุขภาพ.
3. ความดันเลือดสูง--การป้องกันและควบคุม.
616.312
ISBN 978-616-7767-84-0

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการเล่ม : นฤมล สุวรรณอ่อน กองบรรณาธิการ : จุฑารัตน์ เหลืองสง่างาม
บรรณาธิการภาพ : สกกล เกษมพันธุ์
ฝ่ายภาพ : บัณฑิต บุญยะรัตเวช วิจิตต์ แซ่เฮ้ง ประเวศ ตันตราภิรมย์
บรรณาธิการศิลปกรรม : วันทนีย์ เจริญวานิช
ออกแบบปกและรูปเล่ม : วันทนีย์ เจริญวานิช
ฝ่ายประสานงาน : ศิริพร โกสุม
ประกอบอาหาร : การะเกด ทองดอนโพธิ์ บุญญริน ชาศรียานุกุล อารีย์ ประจันสุวรรณ
พิสูจน์อักษร : นฤมล สุวรรณอ่อน
ควบคุมการผลิต : ธนา วาสิกศิริ

จัดพิมพ์ บริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด (สำนักพิมพ์สารคดี)

จัดจำหน่าย บริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด

3 ซอยนนทบุรี 22 ถนนนนทบุรี (สนามบินน้ำ) ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 0-2547-2700 โทรสาร 0-2547-2721

เฟลต เอ็น.อาร์. ฟิล์ม โทร. 0-2215-7559

พิมพ์ ด้านสุทธาการพิมพ์ โทร. 0-2966-1600-6



สำนักพิมพ์สารคดี

ผู้อำนวยการ : สุพร ทองธิว ผู้จัดการทั่วไป : จ่านงค์ ศรีนวล
ที่ปรึกษากฎหมาย : สมพจน์ เจริญพานทอง ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์/ฝ่ายผลิต : จ่านงค์ ศรีนวล
ผู้จัดการฝ่ายตลาด/โฆษณา : กฤตนันดา หนูไชยะ
บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : สุวัฒน์ อัครไชยชาญ

หนังสือเล่มนี้ใช้หมึกพิมพ์ซึ่งมีส่วนผสมของน้ำมันถั่วเหลือง ช่วยลดการใช้วัตถุดิบ
จากน้ำมันปิโตรเลียม ช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

คุณรู้มั๊ยความดันโลหิตสูงเป็นมาตรการเจ็บที่คร่าชีวิตเราได้โดยไม่รู้ตัว

ฟังดูน่ากลัวใช่ไหม แต่นี่คือเรื่องจริง เพราะผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงแต่ไม่แสดงอาการ หากปล่อยให้อยู่ในภาวะนั้นนาน ๆ จะก่อให้เกิดหลอดเลือดแดงเสื่อมสภาพ ส่งผลต่ออวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ ไต สมอง เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ ได้ ดังนั้นการตรวจวัดความดันโลหิตอยู่เสมอ โดยเฉพาะคนที่มีอายุมากขึ้นจึงเป็นสิ่งควรทำ

โภชนาการกับความดันโลหิตสูง จะให้ความรู้เรื่องความดันโลหิตกับสุขภาพ ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง แนวทางรักษาและป้องกัน ฯลฯ ที่สำคัญอย่างยิ่งคือเมนูอาหารด้านความดันโลหิตสูง 50 เมนูที่ผ่านการวิจัย ค้นคว้า และรับรองสูตรอาหารโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ว่ามีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคนี้และคนทั่วไปที่รักสุขภาพ มีการวิเคราะห์พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้ยังอร่อยและทำง่าย

โภชนาการกับความดันโลหิตสูง เขียนโดย ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ นักกำหนดอาหารวิชาชีพและอาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ และคุณกระเกด ทองดอนโพธิ์ เจ้าหน้าที่วิจัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างสำนักพิมพ์สารคดีกับสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นองค์กรที่มีความชำนาญด้านสาธารณสุขและการแพทย์ และเป็นแหล่งรวมของผู้ทรงคุณวุฒิในด้านอาหารและโภชนาการของประเทศไทย มีจุดประสงค์ให้เป็นคู่มือดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีความสุขด้วยอาหาร

สำนักพิมพ์ขอขอบคุณสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้ความไว้วางใจจัดทำหนังสือชุดนี้ คุณศิริพร โกสุม ผู้ช่วยประสานงานอย่างดีในเรื่องต่างๆ ทีมงานประกอบอาหารที่ช่วยปรุงอาหารอร่อยๆ ให้ทีมงานสารคดีได้ถ่ายภาพ และสุดท้ายขอขอบคุณ ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ และคุณกระเกด ทองดอนโพธิ์ ที่ถ่ายทอดความรู้เรื่องโภชนาการกับความดันโลหิตสูงได้น่าอ่าน และสร้างสรรค์เมนูอร่อยๆ มากมายให้เลือกทำเพื่อด้านความดันโลหิตสูง

สำนักพิมพ์สารคดี

คำนิยม

ความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนไทยและประชากรทั่วโลก ประมาณว่าร้อยละ 25-35 ของคนวัยทำงานจะเผชิญกับปัญหานี้ และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นอีก เพราะมีปัจจัยเสี่ยงจากปัญหาโรคอ้วน ขาดกิจกรรมกายและการออกกำลังกาย เครียดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป บริโภคอาหารเค็มที่มีโซเดียมสูง ขณะที่บริโภคผักและผลไม้ยังอยู่ในปริมาณต่ำกว่า 400 กรัมต่อวันต่อคน เมื่อเกิดความดันโลหิตสูงจะมีผลตามมามากมายและรุนแรง ที่สำคัญคือทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ไม่เพียงพอ หรือเกิดการแตกของเส้นเลือดแดง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมอง หัวใจและไต เกิดภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด โรคไตเสื่อม เป็นต้น

ความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันได้โดยลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวข้างต้นและต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับพฤติกรรมสุขภาพและวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และการผ่อนคลายจิตใจเมื่อเผชิญความเครียด

หนังสือเล่มนี้เขียนจากประสบการณ์งานวิจัย การเรียน การสอนของผู้เขียน ผศ.ดร.วันทนีย์ เกรียงสินยศ อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ และคุณการะเกด ทองดอนโพธิ์ เจ้าหน้าที่วิจัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล คงเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงหรือมีความดันโลหิตสูง นำไปปฏิบัติทางด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อป้องกันและรักษาความดันโลหิตสูงไม่ให้มีภาวะแทรกซ้อนตามมา ภายในเล่มยังมีเมนูอาหารจานเดียว อาหารว่าง กับข้าว ขนมหรือของหวาน และเครื่องดื่ม ซึ่งนำไปประยุกต์ได้ตามความเหมาะสม ถ้าท่านผู้อ่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงหนังสือนี้ให้มีคุณค่ายิ่งขึ้น โปรดแจ้งไปยังสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง



(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์)

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



ผู้เขียน

ทราบหรือไม่ว่าคนไทยทุก ๆ 10 คนจะมี 2-3 คนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นภัยเงียบที่กำลังคุกคามสุขภาพของเราอย่างมาก ข้อมูลยังระบุว่าครึ่งหนึ่งของคนที่เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจขาดเลือดมีสาเหตุจากความดันโลหิตสูง ดังนั้นการรักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การศึกษาวิจัยจำนวนมากพบความจริงว่า “แบบแผนการดำเนินชีวิต หรือ lifestyle” เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญต่อการควบคุมความดันโลหิตมากกว่าใช้ยารักษาเพียงอย่างเดียว หากเราเรียนรู้การกินอาหารอย่างสมดุล ถูกหลักโภชนาการในวิถีชีวิตประจำวัน ก็จะมีส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ

โภชนาการกับความดันโลหิตสูง เขียนขึ้นเพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ทางโภชนาการที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ชัดเจนยืนยันว่าช่วยควบคุมความดันโลหิตได้ หลักการสำคัญโดยสรุปคือ การกินอาหารไขมันต่ำ เน้นธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้ เพื่อให้ได้โพแทสเซียม แมกนีเซียมจากธรรมชาติมากพอ ร่วมกับลด/เลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เพื่อให้ได้รับโซเดียม น้อยลง ซึ่งจะส่งผลในการรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ผู้เขียนทราบว่าความรู้เหล่านี้มีการพูดถึงและเผยแพร่อยู่มากพอสมควร แต่สิ่งที่ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือญาติมิตรที่ต้องดูแลคนกลุ่มนี้มักตั้งคำถามคือ จะเลือกหรือทำอาหารอะไรและอย่างไรดี? ภายในเล่มจึงนำเสนอความรู้ไปสู่การปฏิบัติได้จริง โดยคัดสรรเมนูอาหารหลากหลายที่ลองทำและปรับรสชาติให้ใช้เครื่องปรุงรสน้อยเท่าที่จำเป็น แต่ยังคงรสชาติอาหารให้ถูกปาก อร่อย กลมกล่อม ผสมผสานกลิ่นรสและเนื้อสัมผัสจากวัตถุดิบต่างๆ ที่เข้ากันได้ดี ผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องและนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความเคยชินในการรับประทานอาหารที่มีความสมดุลตามหลักโภชนาการ และส่งผลต่อสุขภาพ

ขอขอบคุณครู อาจารย์ เพื่อนร่วมงาน นักศึกษา อาสาสมัคร รวมทั้งบุคลากรทุกระดับในสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีส่วนฝึกปรือให้ผู้เขียนมีความรู้ ความเข้าใจทางอาหารและโภชนาการมากขึ้นจนมีโอกาสร่างสรรค์หนังสือเล่มนี้

ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ

การะเกด ทองดอนโพธิ์



สารบัญ

- 007** ความรู้เรื่องความดันโลหิต
- 008** บทนำ
- 009** รู้จักโรคความดันโลหิตสูง
- 011** การวัดความดันโลหิต
- 012** ความดันโลหิตกับสุขภาพ
- 013** ปัจจัยที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง
- 014** การรักษาโรคความดันโลหิตสูง
- 021** แหล่งอาหารของโซเดียม
- 024** แนวทางลดการบริโภคโซเดียม

027 50 เมนูอาหารต้านความดันโลหิตสูง

- 030** ● อาหารว่าง
- 048** ● กับข้าว
- 074** ● อาหารจานเดียว
- 098** ● ขนม/ของหวาน
- 112** ● เครื่องดื่ม

119 ภาคผนวก

- 124** เอกสารอ้างอิง





ความรู้เรื่อง ความดันโลหิต

บทนำ

ความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบอย่างหนึ่งที่กำลังกัดกร่อนสุขภาพคนไทย โดยเฉพาะคนที่มีอายุมากขึ้นในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ข้อมูลทางระบาดวิทยาชี้ชัดว่าอุบัติการณ์โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นมากในคนไทย ตั้งแต่ช่วงวัยกลางคน (อายุเกิน 40 ปี) ขึ้นไปและโดยเฉพาะผู้สูงอายุพบว่ามีอัตราการเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นมาก คนไทยกว่า 10 ล้านคนในปัจจุบันเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งร้อยละ 70 ของกลุ่มนี้ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะความดันโลหิตสูง ทำให้ไม่ได้รับการรักษาหรือการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม

ใครก็ตามที่เริ่มพบว่าตนเองมีระดับความดันโลหิตสูง ควรใส่ใจสุขภาพอย่างใกล้ชิด เนื่องจากจะเป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคไตเสื่อม อัมพาต อัมพฤกษ์ และหัวใจขาดเลือดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ตัน หรือแตกซึ่งอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต ความเข้าใจและการป้องกันไม่ให้เกิดความดันโลหิตสูงจึงเป็นสิ่งสำคัญ

อย่างไรก็ตามความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ป้องกันได้ การรู้จักดูแลตนเอง รับ

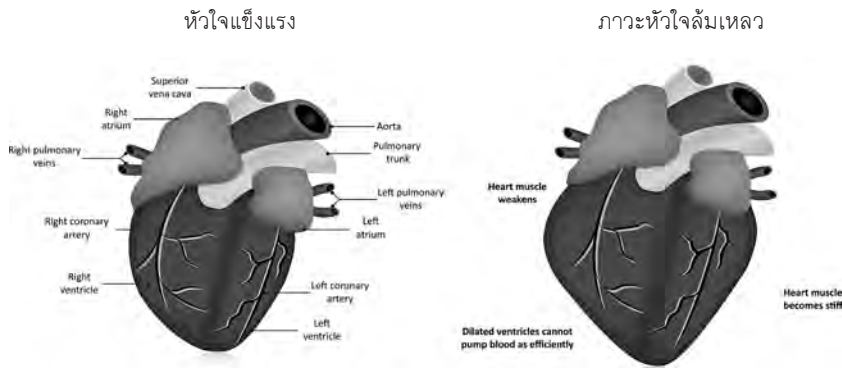
ประทานอาหารที่สมดุล เน้นธัญพืช ผัก ผลไม้ อาหารธรรมชาติ ผ่านการแปรรูปน้อย รสชาติพอดี ไม่หวานและเค็มมาก ชิมอาหารก่อนปรุง ดูแลน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน หมั่นออกกำลังกาย เลี่ยงบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รู้จักวิถีคลายเครียด มีความสุขกับชีวิตอย่างพอเพียง ก็สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีสุขภาพที่ดีได้



รู้จักโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต คือแรงดันของเลือดที่กระทบต่อผนังหลอดเลือด เกิดจากกล้ามเนื้อหัวใจบีบเข้าและคลายออกอย่างแรงเป็นจังหวะ เพื่อสูบฉีดเลือดส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความดันโลหิตนี้ช่วยให้เลือดไหลไปยังอวัยวะที่สูงกว่าระดับหัวใจ เช่น สมองได้ หากร่างกายเราไม่มีความดันโลหิต เลือดจะไหลลงสู่ขาตามแรงโน้มถ่วง และขังอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถไหลกลับมาได้ เหมือนการส่งน้ำประปาไปตามบ้านต่างๆ ก็ต้องมีแรงดันเช่นกัน

ภาวะหัวใจล้มเหลว



ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่ระบบหัวใจซึ่งทำหน้าที่สูบฉีดเลือดบีบตัวผิดปกติ ร่วมกับหลอดเลือดที่ขาดความยืดหยุ่น จึงทำให้ความดันเลือดมีค่าผิดปกติ ถ้าเปรียบหัวใจเหมือนก๊อกน้ำ และสายยางที่ต่อจากก๊อกเป็นดั่งหลอดเลือด การเปิดก๊อกน้ำเบาหรือแรงก็เท่ากับหัวใจบีบเบาหรือแรงในการส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ถ้าสายยางมีความยืดหยุ่นดีก็นำน้ำไปสู่จุดหมายปลายทางได้ แต่ถ้าสายยางนั้นไม่ยืดหยุ่นพอก็ต้องใช้แรงมากขึ้นในการส่งน้ำออกไป ซึ่งอาจเกิดฉีกขาดได้ ทำนองเดียวกับผนังหลอดเลือดถ้ามีความยืดหยุ่น

สูง สามารถรองรับแรงปะทะของเลือดที่มาจากหัวใจได้ดี ค่าความดันโลหิตก็จะไม่สูง แต่ถ้าหลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น ก็จะรองรับแรงปะทะได้น้อย หัวใจต้องสูบฉีดแรงขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หรืออาจเนื่องจากมีปริมาณน้ำในกระแสเลือดเพิ่มมากขึ้น ร่างกายก็จะเพิ่มความต้านทานของผิวหลอดเลือด เพื่อป้องกันไม่ให้เลือดที่เพิ่มขึ้นถูกดันเข้าสู่กระแสเลือด

หน่วยการวัดเป็นค่ามิลลิเมตรปรอท มีสองค่า คือ “ตัวบน” หรือ ความดันซิสโตลิก (systolic) และ “ตัวล่าง” หรือ ความดันไดแอสโตลิก (diastolic) ค่าแรกหรือค่า

ตัวบนจะเป็นความดันในหลอดเลือดที่เกิดขึ้นขณะหัวใจบีบตัว หรือกำลังไล่เลือดออกจากหัวใจ ส่วนตัวล่างคือความดันของเลือดที่ยังค้างอยู่ในหลอดเลือดขณะหัวใจคลายตัว ความดันโลหิตของคนเราจะขึ้นๆ ลงๆ เวลาหลับความดันโลหิตจะต่ำกว่าเวลาตื่น ถ้าตกใจ กลัว ดีใจ เครียด เหนื่อย ความดันโลหิตจะสูงขึ้น

โรคความดันโลหิตสูง (hypertension) หมายถึง ระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (ตัวบน) >140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือ ความดันโลหิตไดแอสโตลิก (ตัวล่าง) >90 มิลลิเมตรปรอท จากการวัดขณะที่พัก และวัดซ้ำหลายครั้ง ระดับของค่าความดันโลหิตที่แตกต่างกันบ่งบอกความรุนแรงของโรคดังนี้

ตารางที่ 1 การจำแนกโรคความดันโลหิตสูงตามความรุนแรง* สำหรับผู้มีอายุ 18 ปีขึ้นไป

ระดับ	ค่าบน (systolic)	ค่าล่าง (diastolic)	คำแนะนำ
ความดันโลหิตที่เหมาะสม (optimal)	<120	และ <80	เช็กด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ
ความดันโลหิตปกติ (normal)	120-129	และ/หรือ 80-84	เช็กด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ
ความดันโลหิตปกติค่อนข้างสูง (high normal)	130-139	และ/หรือ 85-89	ปรึกษาแพทย์
ความดันโลหิตสูง (mild)	140-159	และ/หรือ 90-99	ควรพบแพทย์
ความดันโลหิตสูงมาก (moderate)	160-179	และ/หรือ 100-109	รีบพบแพทย์
ความดันโลหิตสูงมากอันตราย (severe)	>180	และ/หรือ >110	รีบพบแพทย์โดยด่วน
ความดันโลหิตตัวบนสูง (isolated systolic hypertension, ISH)	>140	และ <90	ควรพบแพทย์

*เมื่อความรุนแรงของความดันตัวบนและความดันตัวล่างอยู่ต่างระดับกันให้ถือระดับที่รุนแรงกว่าเป็นเกณฑ์ สำหรับ ISH ก็แบ่งระดับความรุนแรงเหมือนกันโดยใช้แต่ค่าความดันตัวบน
ที่มา : แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป โดยสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย ฉบับปรับปรุง 2558

ความดันโลหิตซิสโตลิกตัวบนสูง ขณะความดันโลหิตไดแอสโตลิกตัวล่างปกติทางการแพทย์เรียกว่า isolated systolic hypertension (ISH) อาจพบได้ในบางคนที่มีอายุมากขึ้นเนื่องจากความยืดหยุ่น

ของผนังหลอดเลือดลดลง ทำให้ช่องว่างระหว่างตัวบนและล่าง (systolic-diastolic) กว้างขึ้น แนวทางการรักษาจะพิจารณา ค่าความดันโลหิตตัวบนเป็นหลัก