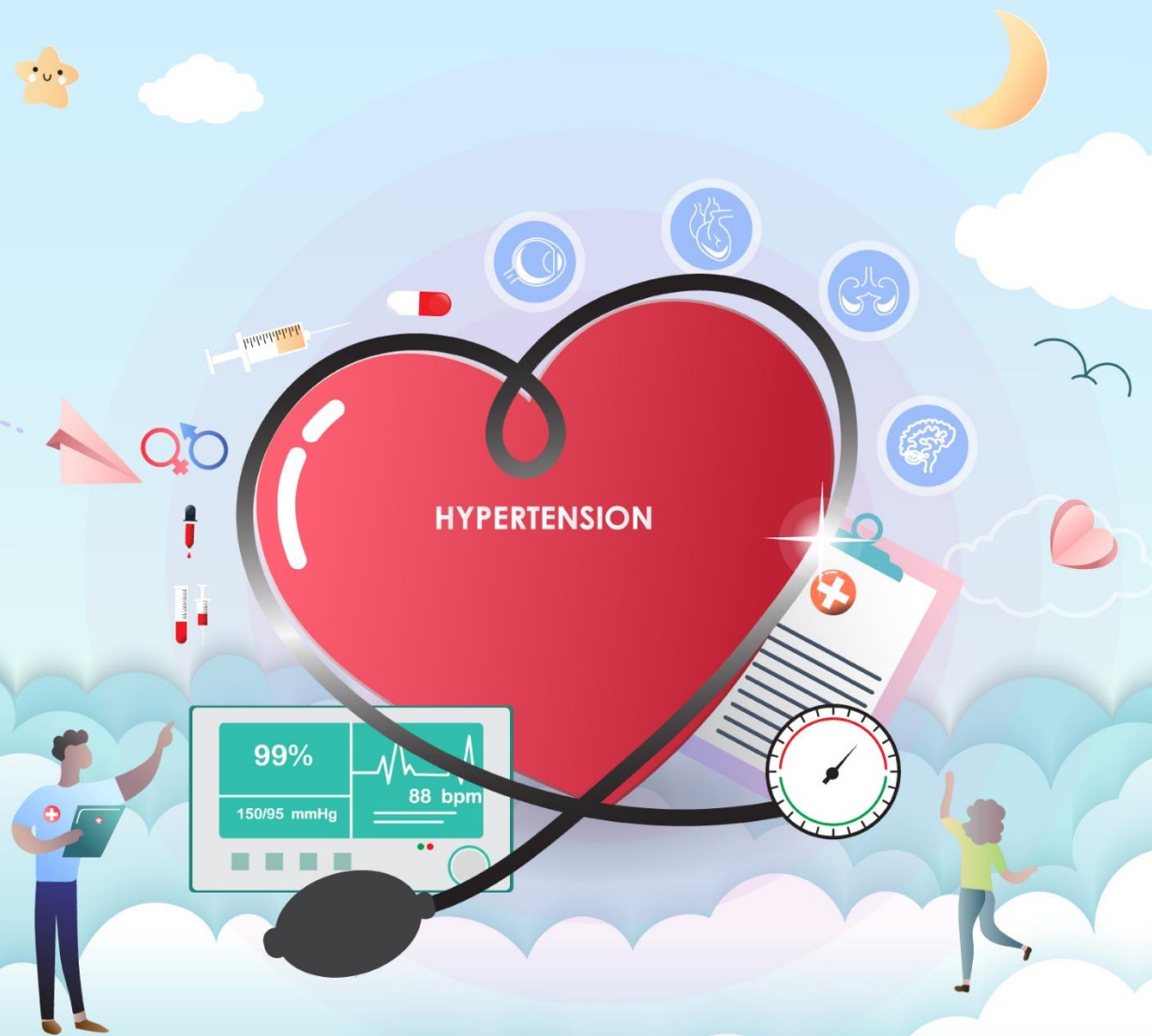




ระวัง...

โรคความดันโลหิตสูง
ขาดกรเจียบในตัวคุณ



ความดันโลหิตคืออะไร

ความดันโลหิตคือค่าที่วัดแรงดันในหลอดเลือดแดงโดยใช้เครื่องวัดซึ่งมีหลายแบบทั้งที่เป็นแบบปรอท แบบเข็มวัด และแบบอัตโนมัติ ค่าที่วัดได้มี 2 ค่า โดยเขียนเป็นตัวเลข 2 ตัว คั่นกลางด้วยเครื่องหมายเศษส่วน เช่น 130/80 มิลลิเมตรปรอท ตัวเลขตัวแรกหรือตัวบนเป็นค่าความดันโลหิตระหว่างหัวใจบีบตัว (ความดันโลหิตซิสโตลิกส์) ส่วนตัวเลขตัวที่สองหรือตัวล่างเป็นค่าความดันโลหิตระหว่างหัวใจคลายตัว (ความดันโลหิตไดแอสโตลิกส์) ทั้งนี้จะต้องวัดด้วยวิธีการที่ถูกต้อง กล่าวคือ ผู้ป่วยควรนั่งพักอย่างน้อย 5 นาที วัดในท่านั่ง ใช้ผ้าพันแขนที่ได้มาตรฐาน และอยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ



โรคความดันโลหิตสูง คืออะไร

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ตรวจพบความดันโลหิตอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติอย่างเรื้อรังเป็นเวลานาน โดยทั่วไปหากผู้ใดวัดความดันโลหิตระหว่างหัวใจบีบตัวได้มากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท หรือวัดความดันโลหิตระหว่างหัวใจคลายตัวได้มากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคนี้เป็นโรคที่พบได้บ่อย จากการสำรวจพบว่าคนไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 25





ทำไมจึงเป็นฆาตกรเงียบ

ปัญหาสำคัญของโรคความดันโลหิตสูงก็คือผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นั้นมากกว่าครึ่งไม่รู้ตัวว่าเป็น และถึงแม้จะรู้ตัวว่าเป็นโรคนี้อยู่แล้วก็ยังไม่ได้สนใจดูแลรักษา ส่วนหนึ่งเนื่องจากโรคความดันโลหิตสูงมักไม่มีอาการ ทำให้คนส่วนใหญ่ที่เป็นโรคนี้นี้ไม่ได้ให้ความสนใจ เมื่อเริ่มมีอาการหรือภาวะแทรกซ้อนแล้วจึงจะเริ่มสนใจตนเองและรักษา ซึ่งทำให้ผลการรักษาไม่ดีเท่าที่ควร โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญทำให้มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก เกิดอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย ทำให้หัวใจวายและเสียชีวิตได้ รวมทั้งทำให้เกิดไตวายเรื้อรัง จนอาจต้องรับการล้างไตได้ จึงถือว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นเหมือน “ฆาตกรเงียบ” ที่แฝงอยู่ในตัวผู้ป่วย

มีปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ดังนี้

1. **อายุ** ส่วนใหญ่เมื่ออายุมากขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ตัวอย่างเช่น ขณะอายุ 18 ปี ความดันโลหิต เท่ากับ 120/70 มม.ปรอท แต่พออายุ 60 ปี ความดันโลหิต อาจจะเพิ่มขึ้นเป็น 140/90 แต่ก็ไม่ได้เป็นกฎตายตัวว่าอายุมากขึ้นความดันโลหิตจะสูงขึ้นเสมอไป อาจวัดได้ 120/70 เท่าเดิมก็ได้
2. **ช่วงเวลาของวัน** ความดันโลหิตจะขึ้นๆ ลงๆ ไม่เท่ากันตลอดวัน ตัวอย่างเช่น ในตอนเช้าความดันซิสโตลิกอาจจะวัดได้ 130 มม.ปรอท ขณะที่ ตอนช่วงบ่ายอาจวัดได้ถึง 140 มม.ปรอท ขณะนอนหลับอาจวัดได้ต่ำเพียง 100 มม.ปรอท เป็นต้น
3. **จิตใจและอารมณ์** พบว่ามีผลต่อความดันโลหิตได้มาก ขณะที่ได้รับความเครียด อาจทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติถึง 30 มม.ปรอท ขณะที่พักผ่อนความดันโลหิตก็จะสามารถกลับมาสู่ภาวะปกติได้ เมื่อรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้เช่นกัน
4. **เพศ** พบว่าเพศชายจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้บ่อยกว่าเพศหญิง

มีปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้ความดันโลหิตสูง

5. **พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม** ผู้ที่มีบิดาและมารดา เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคนี้มากกว่าผู้ที่ไม่ประวัติในครอบครัว สิ่งแวดล้อม ที่เคร่งเครียด ก็ทำให้มีแนวโน้มการเป็นโรคความดันสูงขึ้นด้วยเช่นกัน
6. **สภาพภูมิศาสตร์** ผู้ที่อยู่ในสังคมเมืองจะพบภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าในสังคมชนบท
7. **เชื้อชาติ** พบว่าชาวตะวันตกพบความดันโลหิตสูงมากกว่าชาวเอเชีย
8. **ปริมาณเกลือที่รับประทาน** ผู้ที่รับประทานเกลือมากจะมีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่รับประทานเกลือน้อย ตัวอย่างเช่น ชาวญี่ปุ่นตอนเหนือรับประทานเกลือมากกว่า 27 กรัม/วัน มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงถึง 39% ส่วนชาวญี่ปุ่นตอนใต้รับประทานเกลือวันละ 17 กรัม/วัน เป็นมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพียง 21%

อาการและภาวะแทรกซ้อน

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใด ๆ เลย หรืออาจจะพบว่ามีอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ อาจมีอาการแน่นหน้าอกหรือนอนไม่หลับ

อย่างไรก็ตามความดันโลหิตสูงหากปล่อยไว้เป็นเวลานานโดยไม่รักษาหรือควบคุมได้ไม่ดี อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ จากความดันโลหิตสูงโดยตรง เช่น ภาวะหัวใจวายหรือหลอดเลือดในสมองแตก หรืออาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากหลอดเลือดแดงตีบหรือตัน เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง ทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ อาจจะทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ หลอดเลือดสมองตีบเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือหลอดเลือดแดงในไตตีบมากถึงขั้นไตวายเรื้อรังได้

จากข้อมูลทางการแพทย์ระบุไว้ว่า ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและไม่ได้รับการรักษาจะเสียชีวิตจากหัวใจวายถึง 60-75 % , เสียชีวิตจากเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตก 20-30 % และเสียชีวิตจากไตวายเรื้อรัง 5-10 %

ทำไมต้องควบคุม ความดันโลหิต

การลดความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติหรือน้อยกว่า
140/90 มม.ปรอท ช่วยลดการเกิดอัมพาตร้อยละ 35–40
หัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย ลดลงร้อยละ
20–25 และทำให้เกิดหัวใจวาย ลดลงร้อยละ 50



ข้อควรปฏิบัติ เมื่อมีความดันโลหิตสูง

- เมื่อพบว่ามีความดันโลหิตสูง สิ่งสำคัญเพื่อลดระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติก็คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราได้แก่ การลดน้ำหนัก การลดน้ำหนัก รับประทานอาหารให้เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำกัดเกลือในอาหาร งดหรือลดการดื่มแอลกอฮอล์
- การลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติคือดัชนีมวลกาย = $18.5-24.9$ กก./ ม.2 จะช่วยลดความดันตัวบนได้ 5-20 มม.ปรอท ต่อการลดน้ำหนักตัว 10 กก.
- การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม โดยรับประทานผัก ผลไม้ให้มาก ลดปริมาณไขมันในอาหาร โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว ช่วยลดความดันตัวบนได้ 8-14 มม. ปรอท
- การออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็วๆ วิ่ง อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และเกือบทุกวันต่อสัปดาห์ ช่วยลดความดันตัวบนได้ 4-9 มม.ปรอท
- จำกัดเกลือในอาหารโดยลดการรับประทานเกลือน้อยกว่า 6 กรัมของโซเดียมคลอไรด์ ช่วยลดความดันตัวบนได้ 2-8 มม.ปรอท
- งดหรือลดการดื่มแอลกอฮอล์ โดยจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ไม่เกิน 2 drinks/วัน ในผู้ชาย และไม่เกิน 1 drink/วัน ในผู้หญิงและคนน้ำหนักน้อย [1 drink เทียบเท่ากับ 44 มล.ของสุรา (40%), 355 มล.ของเบียร์ (5%) หรือ 148 มล. ของเหล้าองุ่น (12%)] ช่วยลดความดันตัวบนได้ 2-4 มม.ปรอท

ยารักษาความดันโลหิตสูง

แพทย์มักให้ยาลดความดันโลหิตขึ้นต้นกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งใน 4 กลุ่ม ได้แก่ ยาขับปัสสาวะ (ลงท้ายด้วย -zide) ยาต้านแคลเซียม (ลงท้ายด้วย -pine) ยาเอซีอีไอ (ลงท้ายด้วย -pril) และยาเออาร์บี (-sartan) เป็นยาตัวแรก หากไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้ปกติได้ ก็จะให้ยา 2-3 ตัวร่วมกัน แต่จะไม่ใช้ยาเอซีอีไอ ร่วมกับยาเออาร์บี หากใช้ยาในกลุ่มเหล่านี้ไม่ได้ผล แพทย์จึงจะเพิ่มยากกลุ่มอื่น ๆ เช่น ยาต้านเบต้า และยาต้านอัลฟา

แพทย์จะใช้ยากกลุ่มใดในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะพิจารณาจากการประเมินว่ามีโรคหัวใจ โรคไต เบาหวานด้วยหรือไม่ การตอบสนองของยาในแต่ละคนเป็นอย่างไร เกิดผลข้างเคียงของยาของยาหรือไม่ โดยทั่วไปผู้ป่วยมักต้องใช้ยา 2-3 ตัวขึ้นไปเพื่อให้ได้ระดับความดันโลหิตที่ต้องการ

การปฏิบัติที่สำคัญเมื่อได้รับการสั่งจ่ายยา ผู้ป่วยควรแจ้งให้แพทย์ทราบถ้าท่านรับประทานยาอย่างอื่นอยู่ รับประทานยาโดยสม่ำเสมอ ตามแพทย์สั่ง หากมียาชนิดใดที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบาย ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ เพราะอาจต้องหยุดหรือลดขนาดยา และมารับการตรวจตามนัด อย่ารอให้ยาหมด

บทสรุป

ความดันโลหิตสูงคือความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มม.ปรอท พบได้บ่อยประมาณร้อยละ 20 ส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุและมักจะไม่มีอาการ แต่หากทิ้งไว้จะทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคสมอง และโรคไต และการควบคุมความดันโลหิตช่วยลดโรคแทรกซ้อนโดยเป้าหมายของระดับความดันโลหิต

ในคนทั่วไปคือ 140/90 มม.ปรอท

การลดน้ำหนัก รับประทานอาหารให้เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำกัดเกลือในอาหาร งดหรือลดการดื่มแอลกอฮอล์ ช่วยลดความดันโลหิตได้ และควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งโดยสม่ำเสมอ





บทความโดย

พลอากาศโท นายแพทย์ อนุตตร จิตตินันทน์
ผู้เชี่ยวชาญ สาขาอายุรศาสตร์
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย