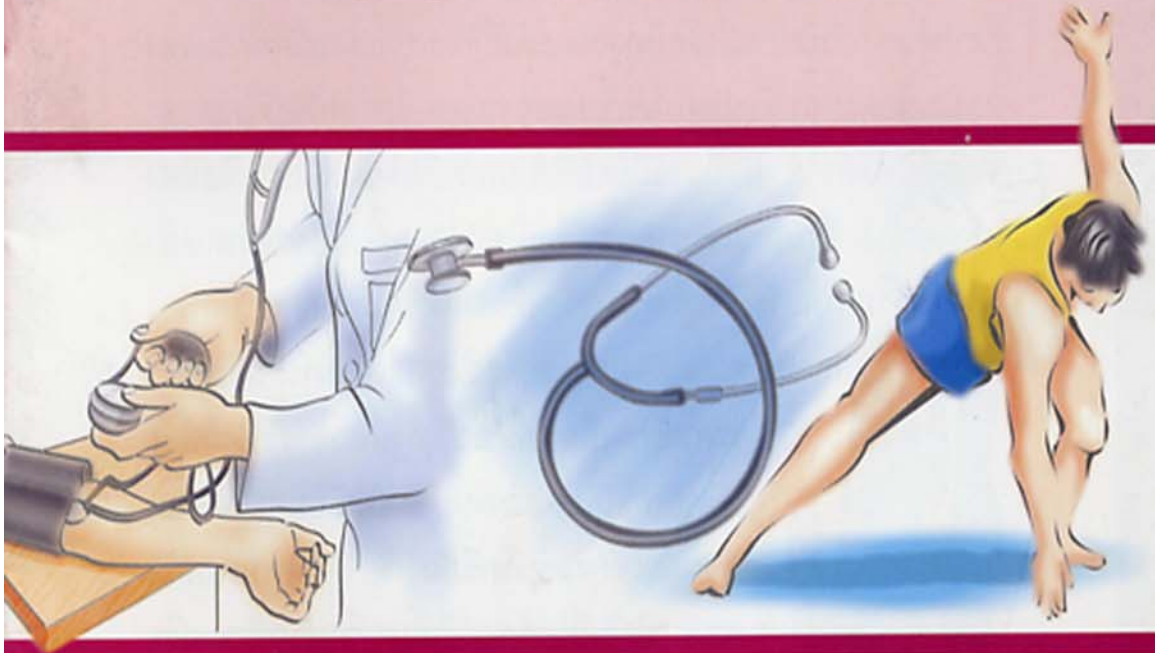


ความดันโลหิตสูง

กับโรคหลอดเลือดสมอง



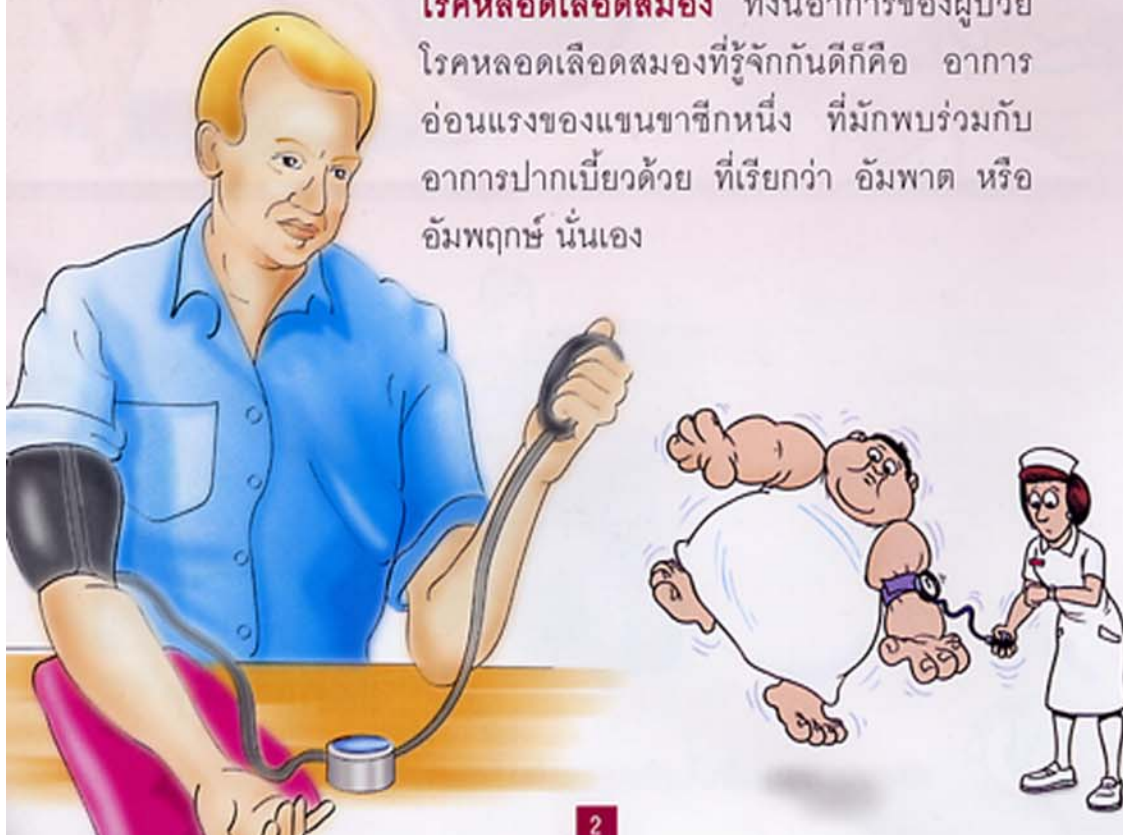
สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย

ความดันโลหิตสูง

กับโรคหลอดเลือดสมอง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่มีผลทำให้เกิดความเสียหายต่อหัวใจและหลอดเลือดแดงของร่างกาย ซึ่งรวมถึงหลอดเลือดแดงของสมองด้วย ภาวะความดันโลหิตสูงจะเร่งให้มีการเปลี่ยนแปลงที่ผนังของหลอดเลือดสมอง มีการหนาตัวขึ้น รูของหลอดเลือดแดงจะตีบแคบลงจนถึงขั้นอุดตันได้ นอกจากนี้ยังทำให้หลอดเลือดแดงเล็กๆ ที่สมองโป่งพองออกเป็นกระเปาะเล็กๆ ซึ่งมีโอกาสแตกได้ โดยเฉพาะถ้าระดับความดันโลหิตขึ้นสูงมาก ๆ ผลของหลอดเลือดแดงในสมองอุดตันหรือหลอดเลือดแดงในสมองแตกทั้ง 2 ภาวะดังกล่าวรวมเรียกว่า

โรคหลอดเลือดสมอง ทั้งนี้อาการของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่รู้จักกันดีก็คือ อาการอ่อนแรงของแขนขาซีกหนึ่ง ที่มักพบร่วมกับอาการปากเบี้ยวด้วย ที่เรียกว่า อัมพาต หรือ อัมพฤกษ์ นั่นเอง



ผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง

จำเป็นต้องมีอาการปวดศีรษะหรือไม่

ความเชื่อที่ว่าความดันโลหิตที่สูงจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ และถ้าไม่มีอาการปวดศีรษะแสดงว่าความดันโลหิตไม่น่าจะสูง เป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนมาก โรคความดันโลหิตสูง ถูกให้สมญานามว่า **“ฆาตกรเงียบ”** เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะไม่มีอาการผิดปกติใดๆ เลย แต่การทำลายอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจและหลอดเลือดจะค่อยๆ เป็นมากขึ้นอย่างช้าๆ จนเมื่อเป็นมากแล้วผู้ป่วยจึงมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น ในภาวะหลอดเลือดแดงแตกในสมอง เลือดที่ออกจะเบียดเนื้อสมองที่อยู่ในกระโหลกศีรษะซึ่งมีเนื้อที่จำกัด ส่วนภาวะหลอดเลือดในสมองอุดตันจะทำให้เนื้อสมองขาดเลือดจนถึงขั้นเนื้อสมองตายส่งผลให้เนื้อสมองส่วนดังกล่าวบวมทำให้แรงดันในกระโหลกศีรษะสูงได้เหมือนกัน ทำให้ผู้ป่วยปวดศีรษะมากร่วมกับมีอาการอัมพาต อัมพฤกษ์ ผู้ป่วยอาจมีอาการมากจนถึงแก่ชีวิตได้ หากก่อนเลือดนั้น มีขนาดใหญ่หรือสมองบวมมาก ดังนั้นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จึงควรได้รับการตรวจวัดและควบคุมระดับความดันโลหิตให้ปกติโดยการปฏิบัติตัวและรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์ การจะเลือกรับประทานยาเฉพาะวันที่รู้สึกปวดศีรษะด้วยความเข้าใจผิดคิดว่าความดันโลหิตคงจะสูง



เฉพาะเวลานั้นเท่านั้น วันไหนไม่ปวดศีรษะก็ไม่รับประทานยา ผลจากการรับประทานยาไม่สม่ำเสมอจะทำให้ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงไม่ได้ผล ระดับความดันโลหิตจะแกว่งขึ้น ๆ ลง ๆ ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

โรคหลอดเลือดสมอง ทำให้เกิดอาการอย่างไร

อาการของการเกิดหลอดเลือดสมองอุดตันหรือหลอดเลือดแตกในสมองขึ้นอยู่กับตำแหน่งของหลอดเลือดที่เป็น ถ้าเกิดตรงตำแหน่งของสมองที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของแขนขา ก็จะทำให้ผู้ป่วยมีแขนขาอ่อนแรงอย่างเฉียบพลันทันที ซึ่งอาการอัมพาต อัมพฤกษ์นี้ คนทั่วไปรู้จักดี แต่ความจริงแล้วถ้าหลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตกในตำแหน่งอื่น ๆ ของสมองก็จะทำให้เกิดอาการอื่น ๆ ได้อีกดังนี้



อาการผิดปกติทางระบบประสาท ที่อาจเป็นอาการแสดงของ โรคหลอดเลือดสมอง

- แขนขาซีกหนึ่งอ่อนแรง (อัมพาต อัมพฤกษ์)
- แขนขาซีกหนึ่งชา
- พูดไม่ชัด พูดไม่ออก
- เดินเซ หรือการควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ประสานกัน
- ตามองไม่เห็นข้างหนึ่ง หรือซีกหนึ่ง
- อาการซีมหมดสติ



อาการทางระบบประสาทเหล่านี้ อาจเกิดจากโรคหลอดเลือดสมองหรือจากโรคอื่นๆ ก็ได้ ควรสงสัยว่าผู้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมองหากเกิดอาการดังกล่าวขึ้นมาอย่างเฉียบพลันทันทีโดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ของโรคหลอดเลือดสมองร่วมด้วย หากมีอาการดังกล่าวเกิดขึ้นควรไปพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรค

การป้องกันภาวะ อัมพาต อัมพฤกษ์

ผู้ที่เคยเห็นหรือมีญาติเป็นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมีอาการอัมพาต อัมพฤกษ์ ต่างก็กลัวว่าตนเองจะเป็นเช่นนั้นบ้างและหาทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น วิธีการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองที่สำคัญก็คือควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งการควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุด ก็คือการควบคุมให้ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ผลการวิจัยมากมายยืนยันว่าถ้ารักษาโรคความดันโลหิตสูงให้ดี จะช่วยลดโอกาสการเป็นโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างแน่นอน โดยเฉพาะในกรณีที่มีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ การดื่มสุรามาก



ดังนั้นหากท่านต้องการจะหลีกเลี่ยงไม่ให้เป็นโรคหลอดเลือดสมอง และเกิดอัมพาต อัมพฤกษ์ ก็สมควรดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ให้ดีตั้งแต่เนิ่น ๆ หากปล่อยเวลาล่วงเลยไปไม่ระมัดระวังในการควบคุม ปัจจัยเสี่ยง ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อหลอดเลือดสมองสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งการเสื่อมของหลอดเลือดเหล่านี้ใช้เวลานาน ผู้ป่วยที่มีอาการของโรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดในร่างกายรวมทั้งสมองก็มักจะเสื่อมไปมากแล้วยากที่จะแก้ไขให้กลับมาเป็นปกติดังเดิมอีก อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดแดงที่เป็นการเสื่อมตามธรรมชาติจะพบในผู้สูงอายุเกือบทุกรายแต่การควบคุมปัจจัยเสี่ยงอย่างเต็มที่ จะช่วยชะลอการเสื่อมดังกล่าวได้



ข้อแนะนำ

ในการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้เกิด

โรคหลอดเลือดสมอง

- รักษาโรคความดันโลหิตสูงให้ดีและสม่ำเสมอโดยควบคุมระดับความดันโลหิตให้ถึงเป้าหมาย ในคนทั่วไปให้ระดับความดันโลหิตควรต่ำกว่า 140/90 มม.ปรอท เฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานหรือไตวายเรื้อรังให้ระดับความดันโลหิตต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท

- งดสูบบุหรี่
- หากเป็นโรคเบาหวาน ควรควบคุมระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติ กล่าวคือระดับน้ำตาลหลังคอาหารและน้ำอย่างน้อย 8 ชม. (fasting blood sugar; FBS) ควรต่ำกว่า 140 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และน้ำตาลสะสม (hemoglobin A_{1c}; HbA_{1c}) ควรต่ำกว่าร้อยละ 7



- หากมีภาวะไขมันในเลือดสูง ต้องควบคุมให้ระดับไขมันที่ไม่ดีคือ low density lipoprotein cholesterol; LDL-cho) ให้ต่ำลงถึงเป้าหมาย ซึ่งในแต่ละรายจะแตกต่างกัน และระดับไขมันที่ดีคือ high density lipoprotein cholesterol; HDL-cho) ให้สูง ในผู้ชายควรสูงกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และในผู้หญิงควรสูงกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น อาหารไขมันสัตว์ต่ำ, ผัก, ผลไม้
- ลดความอ้วน
- หากเป็นโรคหัวใจหรือลิ้นหัวใจผิดปกติ โดยเฉพาะในรายที่มีการเต้นของหัวใจผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ ซึ่งอาจต้องใช้ยาป้องกันไม่ให้เกิดลิ่มเลือดในหัวใจ
- ควรให้แพทย์ตรวจดูหลอดเลือดที่คอเป็นระยะๆ โดยเฉพาะในรายที่ทราบว่าเริ่มมีการตีบแล้ว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดลิ่มเลือดหลุดไปอุดตันหลอดเลือดสมอง



ข้อแนะนำในการปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิด โรคหลอดเลือดสมองซ้ำ สำหรับในรายที่เคยเป็นแล้ว

- รับประทานยาให้สม่ำเสมอ
- ติดตามการรักษาปฏิบัติตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
- แพทย์อาจใช้ยาลดความดันโลหิตบางชนิด ที่มีผลการ
ศึกษาแล้วว่าช่วยป้องกันการเกิดซ้ำของโรคหลอดเลือดสมอง
ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์



โรคหลอดเลือดสมอง รักษาอย่างไร

ผู้ป่วยที่มีอาการมากมักจะต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล ผู้ป่วยที่มีอาการไม่มาก และแพทย์พิจารณาว่าสามารถดูแลรักษาที่บ้านได้ หรือมีอาการมาหลายวันแล้วอาจจะได้รับคำแนะนำให้การดูแลรักษาที่บ้าน การพิจารณาเลือกใช้ยา หรือการผ่าตัดรักษาขึ้นอยู่กับอาการ

ของผู้ป่วย ผู้ป่วยบางรายที่ระดับความดันโลหิตสูงมากๆ อาจต้องได้ยาลดความดันโลหิตหยดทางน้ำเกลือเข้าหลอดเลือดดำเพื่อลดระดับความดันโลหิตอย่างรวดเร็วให้ลงมาระดับที่ปลอดภัย ในทางกลับกัน ผู้ป่วยบางรายอาจได้รับการลดหรือดยาลดความดันโลหิตสูงชั่วคราวในช่วงสัปดาห์แรก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การพิจารณาของแพทย์ ส่วนการรักษาอื่นๆ ที่สำคัญได้แก่ การทำกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ การดูแลป้องกันมิให้เกิดโรคแทรกซ้อน และการรักษาแก้ไขปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ เป็นต้น





สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย

เรียบเรียงโดย

รศ.พญ.นารามพร ประยูรวิวัฒน์

สาขาวิชาประสาทวิทยา
ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช

ด้วยความปรารถนาดีจาก



บริษัท แอสตราเซนเนกา (ประเทศไทย) จำกัด

ชั้น 20 อาคารไฟโรจน์กิจจา 400 ถนนบางนา-ตราด กม.4 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-7400 แฟกซ์ 0-2739-7499