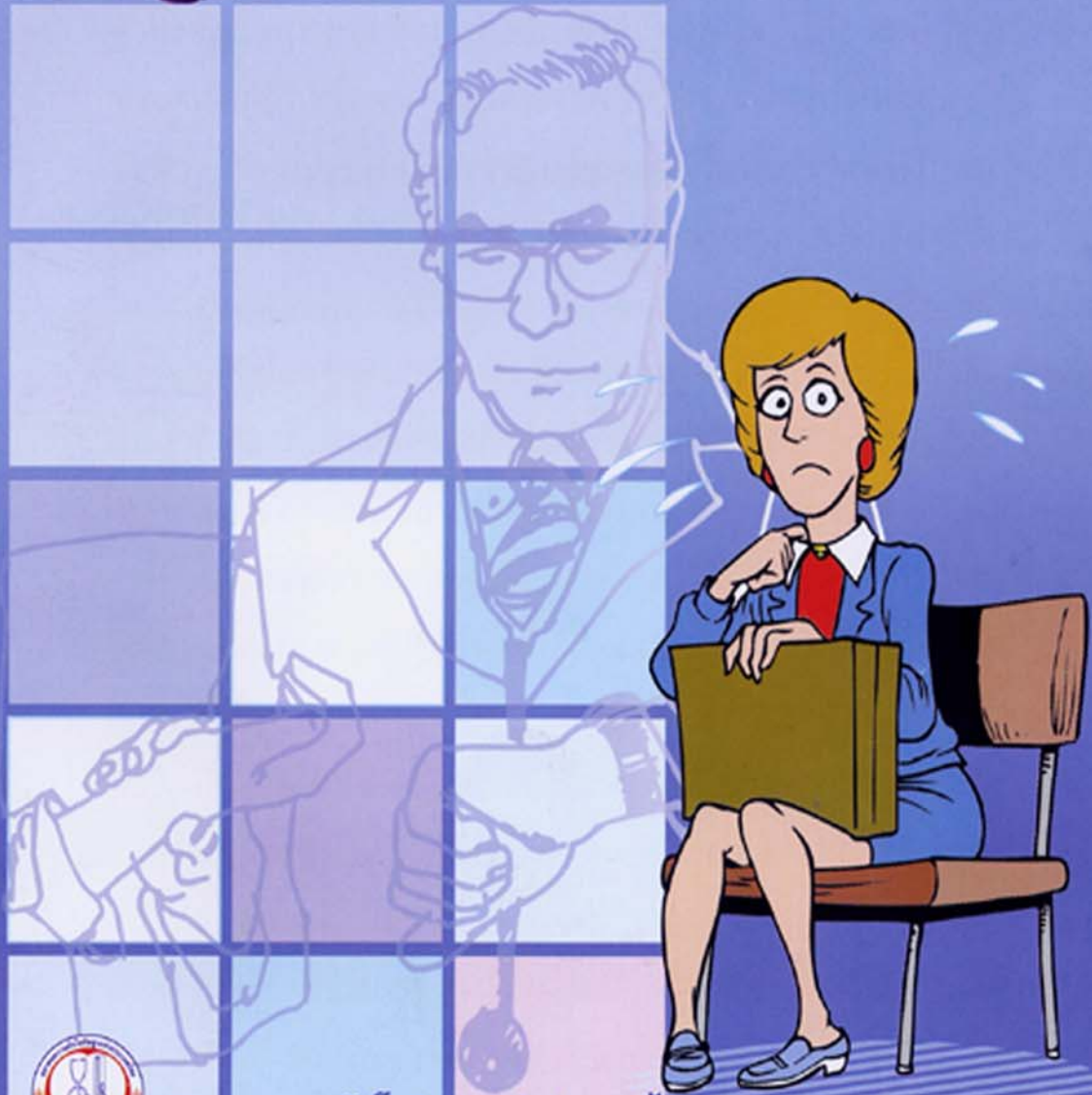


โรคความดันโลหิตสูง

ในผู้ป่วยเบาหวาน



สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย

โรคความดันโลหิตสูง

ในผู้ป่วยเบาหวาน

โรคความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยเบาหวาน
เป็นภาวะที่พบได้บ่อย

การสำรวจจากประชากรผู้ใหญ่ในประเทศไทย ทั้งที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและภาคต่างๆ 4 ภาค เมื่อปี พ.ศ. 2543 พบว่าคนไทยที่อายุมากกว่า 35 ปี เป็นโรคเบาหวาน มากถึง 9.6% หรือ 2.4 ล้านคน และเป็นโรคความดันโลหิตสูง มากถึง 20% หรือ 5.1 ล้านคน ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานมักจะมี ความดันโลหิตสูงกว่าคนที่ไม่เป็นเบาหวาน และในทางกลับกัน ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงก็มีโอกาสที่จะเป็นเบาหวานมากกว่า คนที่มีความดันโลหิตปกติ เนื่องจากทั้งโรคเบาหวานและโรคความดัน โลหิตสูงเป็นโรคที่พบได้บ่อยมากในประชากรและมีความสัมพันธ์ กันอย่างใกล้ชิด ดังนั้น จึงมีโอกาที่จะพบผู้ป่วยที่เป็นทั้งโรค ความดันโลหิตสูงและเบาหวานได้บ่อยเช่นเดียวกัน

อันตรายของโรคความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยเบาหวาน และความสำคัญของการลดความดันโลหิต

เป้าหมายที่สำคัญที่สุดในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง คือ เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไตวายเรื้อรัง ซึ่งล้วนแต่สร้างความทุกข์ทรมานต่อทั้งตัวผู้ป่วยเองและญาติ เช่น ภาวะหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตีบหรือแตก ทำให้เกิดภาวะอัมพฤกษ์หรืออัมพาต และยิ่งก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายของการรักษาที่สูงมาก เช่น การฟอกเลือดในผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง เป็นต้น ทั้งโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานจัดเป็นโรคเรื้อรังที่ **"รักษาได้ แต่ส่วนใหญ่มิใช่หายขาด"** ผู้ป่วยควรจะได้รับ การรักษา และติดตามไปตลอดชีวิต เนื่องจากความรุนแรงของโรคอาจจะไม่คงที่ ทำให้แพทย์อาจต้องปรับเปลี่ยนการรักษาเป็นระยะให้เหมาะกับสภาพของผู้ป่วยในแต่ละช่วงเวลา ทั้งภาวะความดันโลหิตสูงและระดับน้ำตาลในเลือดสูงก็จัดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง และทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือดในที่สุด ดังนั้น **ผู้ป่วยที่เป็นทั้งโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานจึงมีโอกาสนี้ที่จะเกิดโรคหลอดเลือดและ**

หัวใจมากกว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเพียงอย่างเดียว และการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยเบาหวานจะช่วยลดอัตราการเกิดและ



การเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้มากกว่าการลดความดันโลหิตในผู้ป่วยที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน หรือกล่าวง่ายๆ ก็คือ **การรักษาโรคความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานร่วมด้วยจะได้ประโยชน์มากกว่าในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเพียงอย่างเดียวแต่ไม่ได้เป็นเบาหวาน** การศึกษาวิจัยในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เป็นความดันโลหิตสูงร่วมด้วยก็พบว่า การควบคุมความดันโลหิตทำได้ง่ายกว่าและช่วยป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ดีกว่าการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่มีความสำคัญ

เป้าหมายของการควบคุมความดันโลหิต ในผู้ป่วยเบาหวาน



ระดับความดันโลหิตเป้าหมายในผู้ป่วยเบาหวานคือ **ความดันโลหิตค่าบนต่ำกว่า 130 และความดันโลหิตค่าล่างต่ำกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท** ซึ่งต่ำกว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน ซึ่งระดับความดันโลหิตเป้าหมายเท่ากับความดันโลหิตค่าบนต่ำกว่า 140 และความดันโลหิตค่าล่างต่ำกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท การที่ระดับความดันโลหิตเป้าหมายในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน

ต่ำกว่าผู้ป่วยที่ไม่เป็นเบาหวานก็เนื่องจากผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่เป็นเบาหวานร่วมด้วยนั้นมีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไตวายเรื้อรังตั้งที่กล่าวแล้ว และจากการศึกษาวิจัยในทางการแพทย์พบว่าการลดความดันโลหิตลงสู่ระดับต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท ก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ป่วยมากกว่าการลดความดันโลหิตลงต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอทเหมือนในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเพียงอย่างเดียวแต่ไม่ได้เป็นเบาหวานร่วมด้วย

นอกเหนือจากโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานแล้วยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ต่อการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งที่สำคัญ ได้แก่ การสูบบุหรี่และภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ดังนั้น การจะป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจให้ได้ผลดีก็ควรจะต้องควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติให้มากที่สุด และหยุดสูบบุหรี่ควบคู่ไปกับการลดความดันโลหิตด้วย



สถานการณ์การรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในผู้ป่วยเบาหวาน



การรักษาโรคความดันโลหิตสูงยังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขทั่วโลก กล่าวคือ ผู้ป่วยบางรายไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคความดันโลหิตสูงเนื่องจากโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ทำให้เกิดอาการผิดปกติใดๆ และผู้ป่วยที่ทราบว่าตนเองเป็นโรคความดันโลหิตสูงก็มีเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่ได้รับการรักษา และ

มีเพียงร้อยละ 20-30 ของผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาเท่านั้นที่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท และยังเป้าหมายของการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นเบาหวานร่วมด้วยต่ำกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้เป็นเบาหวานคือต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท ดังที่กล่าวไปแล้วนั้น การลดความดันโลหิตลงให้ถึงเป้าหมายจึงยังเป็นปัญหามากในผู้ป่วยเบาหวาน จากการสำรวจเรื่องผลการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยเบาหวานในประเทศต่างๆ ในทวีปเอเชีย รวม 7 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทยด้วยในปี พ.ศ. 2545 พบว่า มีเพียง 11% ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นเบาหวานร่วมด้วยที่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ตามเป้าหมาย ซึ่งก็แสดงให้เห็นว่าการรักษาโรคความดันโลหิตสูงยังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญอย่างยิ่งปัญหาหนึ่งของประเทศไทย

สิ่งที่ผู้ป่วยจะสามารถช่วยแพทย์ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูงให้ได้ผลดี ก็คล้ายคลึงกับการรักษาโรคความดันโลหิตสูงโดยทั่วไปซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ



1. **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** ได้แก่ การงดอาหารเค็ม การเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด การลดน้ำหนักอย่างจริงจังในผู้ป่วยที่น้ำหนักเกินหรืออ้วน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการหยุดดื่มสุราหรือจำกัดปริมาณการดื่ม ซึ่งรายละเอียด

สามารถหาอ่านได้ในเอกสารเรื่อง “มารู้จักโรคความดันโลหิตสูงกันเถอะ” ของสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย



2. **การใช้ยาลดความดันโลหิต** แพทย์มัก

จะต้องใช้ยาลดความดันโลหิตหลายชนิดร่วมกัน ส่วนใหญ่มากกว่า 2 ชนิด ในการช่วยลดความดันโลหิตลงให้ถึงเป้าหมาย การใช้ยาหลายชนิดร่วมกันจะช่วยเสริมฤทธิ์ลดความดันโลหิตซึ่งกันและกัน ผู้ป่วยควรรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ พบแพทย์ตามนัด และแจ้งให้แพทย์ทราบหากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นหลังรับประทานยา **ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง** เพราะความรุนแรงของข้อโรคความดัน

โลหิตสูงและเบาหวานนั้นเปลี่ยนแปลงได้ แพทย์จึงต้องติดตามระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ยังต้องติดตามระดับไขมันในเลือดและประเมินสมรรถภาพการทำงานของไตเป็นระยะ เพราะปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนในอนาคตของผู้ป่วยทั้งสิ้น และยาลดความดันโลหิตแต่ละชนิด นอกจากจะมีฤทธิ์ลดความดันโลหิตซึ่งเหมือนกันแล้ว ยังมีผลช่วยชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้แตกต่างกันด้วย เช่น ยาลดความดันโลหิตบางชนิดสามารถช่วยชะลอการเสื่อมของไตในผู้ป่วยเบาหวานได้ดีกว่ายาลดความดันโลหิตชนิดอื่นๆ ดังนั้น แพทย์จึงต้องพิจารณาเลือกใช้ยาลดความดันโลหิตให้เหมาะกับสภาพของผู้ป่วยแต่ละราย และอาจจะต้องปรับเปลี่ยนการรักษาเมื่อสภาพ

ของผู้ป่วยเปลี่ยนไปหรือมีโรคแทรกซ้อนอื่นๆ เพิ่มเติม



ข้อควรระวังที่แตกต่างไปจาก ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน

1. แพทย์มีแนวโน้มที่จะจ่ายยาแอสไพรินให้แก่ผู้ป่วยความดัน



โลหิตสูงที่เป็นเบาหวานร่วมด้วยมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน แอสไพรินเป็นยาที่ออกฤทธิ์ต้านการเกาะกลุ่มของเกร็ดเลือด จึงมีผลป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดแดง ถ้าท่านได้รับยานี้อยู่และจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัด

ถอนฟัน หรือการกระทำใดๆ ที่อาจทำให้เลือดออกได้ควรแจ้งให้แพทย์ที่ทำการรักษาทราบด้วย และหยุดยาแอสไพรินก่อนการผ่าตัดอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่อป้องกันภาวะเลือดออกมากผิดปกติจากการยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกร็ดเลือด

2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยเฉพาะอย่างยิ่งรายที่เป็นมานานหรือเป็นผู้สูงอายุ มีแนวโน้มที่ความดันโลหิตอาจลดลงได้มากกว่าปกติเมื่อผู้ป่วยเปลี่ยนท่าทาง เช่น จากท่านอนเป็นลุกขึ้นยืน ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเป็นลมได้ ถ้าท่านมีอาการดังกล่าว



ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ และระมัดระวังเมื่อจะเปลี่ยนท่าทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังได้รับยาลดความดันโลหิตใหม่ๆ หรือ หลังการปรับเปลี่ยนชนิดหรือขนาดของยาลดความดันโลหิต

3. ระดับไขมันในเลือดเป้าหมายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นเบาหวานร่วมด้วยต่ำกว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั่วไป คือ แอลดีแอล-โคเลสเตอรอลต่ำกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เนื่องจากผู้ป่วยมีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด



สรุป ข้อควรทราบและข้อควรปฏิบัติสำหรับ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นเบาหวานร่วมด้วย

1. ข้อโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานสามารถรักษาและควบคุมได้ แต่ส่วนใหญ่ไม่หายขาด
2. เป้าหมายในการลดความดันโลหิตคือ ความดันโลหิตค่าบนต่ำกว่า 130 และค่าล่างต่ำกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท
3. ผู้ป่วยมีแนวโน้มที่จะได้รับยาลดความดันโลหิตหลายชนิดร่วมกัน เพื่อลดความดันโลหิตลงให้ถึงเป้าหมาย
4. ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง โดยไม่ขอแพทย์ แม้จะไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ก็ตาม
5. ควรหยุดสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด





สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย


เรียบเรียงโดย

อ. พ.ญ. วีรณัฐ รอบสันติสุข

สาขาวิชาความดันโลหิตสูง

ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช

ด้วยความปรารถนาดีจาก

AstraZeneca 

บริษัท แอสตราเซนเนกา (ประเทศไทย) จำกัด

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

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