

มารู้จัก..
โรคความดันโลหิตสูง กันเถอะ



ชมรมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย



โรค... ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย จะมี 2 ค่า ความดันตัวบน (แรงดันเลือด ขณะหัวใจห้องซ้ายล่างบีบตัว) และความดันตัวล่าง (แรงดันเลือดขณะหัวใจห้องซ้ายล่างคลายตัว) ซึ่งในคนปกติไม่ควรจะเกิน 130/85 มม.ปรอท (จากการประชุมร่วมขององค์การอนามัยโลก และ International Society of Hypertension ปี คศ. 1999) ส่วนระดับความรุนแรงของความดันโลหิตที่สูงนั้น ให้พิจารณาจากค่าความดันตัวบนและความดันตัวล่าง ทั้ง 2 ค่า โดยถือระดับความดันโลหิตที่สูงกว่าเป็นเกณฑ์ เช่น ความดันโลหิต 150/110 มม.ปรอท ความดันตัวบน 150 มม.ปรอท จะอยู่ในระดับอ่อน แต่ความดันตัวล่าง 110 มม.ปรอท จะอยู่ในระดับรุนแรง ดังนั้นผู้ป่วยรายนี้ก็ต้องจัดอยู่ในกลุ่มความดันโลหิตสูงระดับรุนแรงเป็นต้น (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ความดันโลหิตสูงในระดับต่างๆ ซึ่งแบ่งตามความรุนแรงในผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปี ขึ้นไป

ระดับความดันโลหิต	ความดันตัวบน (มม.ปรอท)	ความดันตัวล่าง (มม.ปรอท)
ระดับ 1 ความดันโลหิตสูง อย่างอ่อน	140-159	90-99
ระดับ 2 ความดันโลหิตสูง ปานกลาง	160-179	100-109
ระดับ 3 ความดันโลหิตสูง รุนแรง	ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป
ความดันโลหิตสูงเฉพาะตัวบน	ตั้งแต่ 140 ขึ้นไป	น้อยกว่า 90

ระบาดวิทยา ของโรคความดันโลหิตสูง...



ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่พบบ่อยในประเทศที่พัฒนาแล้ว ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาจากการเป็นประเทศเกษตรกรรมมาสู่อุตสาหกรรม รวมทั้งประชากรไทยเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตตามประเทศทางตะวันตก ทำให้ภาวะความดันโลหิตสูงมีความสำคัญขึ้นเรื่อย ๆ จากการสำรวจของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย ร่วมกับทางกระทรวงสาธารณสุขได้ทำการสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยครั้งที่ 1 เมื่อปี พ.ศ. 2534-2535 ซึ่งศึกษาในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 15,125 คน และถือเกณฑ์ความดันโลหิตที่สูงกว่า 160/95 มม.ปรอท พบอุบัติการณ์ของความดันโลหิตสูงเฉลี่ยทั้งประเทศ 5.4 ต่อประชากร 100 คน ความชุกจะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นหรือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงพบในหญิง (ร้อยละ 5.6) มากกว่าชาย (ร้อยละ 5.2) เล็กน้อย ภาคกลางเป็นพื้นที่ที่มีความชุกมากที่สุดประมาณ 3 เท่าของภาคอื่นๆ ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลจะมีอัตราเป็นความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลอย่างชัดเจนและเป็นเช่นเดียวกันทุกภาค โดยที่เพศชายในเขตเทศบาลจะมีอัตราการเป็นความดันโลหิตสูงมากกว่านอกเขตเทศบาลประมาณ 3.5 เท่า และในเพศหญิงเท่ากับ 2.8 เท่า ที่น่าเป็นห่วงคือจากกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจพบความดันโลหิตสูง 1,606 ราย (ซึ่งรวมพวกที่มีประวัติความดันโลหิตสูง) มีเพียงร้อยละ 10.2 เท่านั้นที่ทราบว่าตนเองเป็นความดันโลหิตสูง และร้อยละ 71.3 ของผู้ที่ทราบว่ามิภาวะนี้ได้รับการรักษา และร้อยละ 61.5 ของกลุ่มที่ได้รับการรักษามีความดันโลหิตต่ำกว่า 160/95 มม.ปรอท



สาเหตุ

มากกว่าร้อยละ 90 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จะตรวจไม่พบสาเหตุ เชื่อว่าเกิดจาก 2 ปัจจัยใหญ่ คือ

1) **กรรมพันธุ์** ซึ่งเป็นปัจจัยที่แก้ไขไม่ได้จากหลักฐานทางระบาดวิทยา พบว่าผู้ที่มีบิดาหรือมารดาเป็นความดันโลหิตสูง มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่บิดามารดาไม่เป็น ยิ่งกว่านั้นผู้ที่มีทั้งบิดาและมารดาเป็นความดันโลหิตสูงจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นมากที่สุด ผู้สูงอายุก็มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเมื่ออายุมากขึ้น ๆ



2) **สิ่งแวดล้อม** ซึ่งเป็นปัจจัยที่แก้ไขได้ เช่น ภาวะอ้วน เบาหวาน การรับประทานอาหารเค็ม การดื่มสุรา และสูบบุหรี่ ภาวะเครียด เป็นต้น ฯลฯ

ส่วนความดันโลหิตสูงที่มีสาเหตุพบได้น้อยกว่าร้อยละ 10 ผู้ป่วยในกลุ่มนี้ แม้จะพบเป็นจำนวนน้อยแต่ก็มีความสำคัญ เพราะบางโรคอาจรักษาให้หายขาดได้ สาเหตุที่พบบ่อยคือโรคไต หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงไตตีบ ยาบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด หลอดเลือดแดงใหญ่ที่ออกจากหัวใจตีบ และเนื้องอกของต่อมหมวกไต เป็นต้น ฯลฯ

อาการ

ความดันโลหิตสูงระดับอ่อน หรือปานกลาง มักจะไม่มีอาการอะไร แต่มีการทำลายอวัยวะต่างๆ ไปทีละน้อยอย่างช้าๆ จนผู้ป่วยเกิดผลแทรกซ้อนในที่สุด เช่น หัวใจล้มเหลว หัวใจขาดเลือด ไตเสื่อมสมรรถภาพ หรืออัมพาต อัมพฤกษ์ ภาวะความดันโลหิตสูงจึงมักได้รับการขนานนามว่า

“ฆาตกรเงียบ”

ความดันโลหิตสูงอย่างรุนแรง ผู้ป่วยอาจเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นได้ เช่น เลือดกำเดาออก ตามองไม่เห็น ช่างหนึ่งชั่วคราว เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ ปวดศีรษะตื้อๆ เป็นต้น แต่อาการเหล่านี้ไม่จำเพาะ เพราะอาจเกิดจากสาเหตุอื่นก็ได้เช่น ไข้ เครียด ไมเกรน เป็นต้น ดังนั้นเมื่อเกิดอาการผิดปกติ จึงควรปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าพบความดันโลหิตสูงมากจะได้รักษาได้ถูกต้อง และทันเวลาที่ ซึ่งเมื่อความดันโลหิตลดลงมาเป็นปกติอาการดังกล่าวก็จะหายไป



Wallpaper ข้อ ของโรคความดันโลหิตสูง...

ภาวะความดันโลหิตสูงที่เป็นอยู่ยาวนานและไม่ได้รับการรักษา จะทำให้เกิดการทำลายของอวัยวะสำคัญต่างๆ ในร่างกายได้ เช่น หัวใจ สมอง ไต หลอดเลือด และตา เป็นต้น เพราะความดันโลหิตที่สูงที่เป็นอยู่ยาวนานจะทำให้ผนังหลอดเลือดแดงหนาตัวขึ้นและรูเล็กลงทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลงส่งผลให้อวัยวะเหล่านี้ทำงานได้ไม่เป็นปกติ และหากการทำลายรุนแรงมากพอ อาจทำให้ถึงแก่กรรมได้ ระยะเวลาที่เป็นความดันโลหิตสูงจนเกิดผลร้ายดังกล่าว จะขึ้นอยู่กับระดับความดันโลหิต เช่น ระดับอ่อน และปานกลาง จะใช้เวลานานมากกว่า 10 ปี ระดับรุนแรงจะใช้เวลาสั้นกว่านี้ หรือความดันโลหิตชนิดร้ายแรงจะใช้เวลาแค่เป็นเดือน เป็นต้น



- 1. หัวใจ** ความดันโลหิตสูงจะมีผลต่อหัวใจ 2 ทาง คือทำให้หัวใจโต และ หลอดเลือดหัวใจหนาตัวและแข็งตัวขึ้น ทำให้เกิดการเจ็บหน้าอกจากหัวใจขาดเลือด หรือ หัวใจล้มเหลวทำให้มีอาการเหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ หรือหัวใจเต้นผิดปกติ ทำให้มีอาการใจสั่น



- 2. สมอง** ความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุของ อัมพาต, อัมพฤกษ์ที่พบบ่อยซึ่งมักจะเกิดจาก หลอดเลือดเล็ก ๆ อุดตันโดยเกล็ดเลือดซึ่งพบบ่อย หรือเกิดจากหลอดเลือดในสมองแตกทำให้เลือด ออกในเนื้อสมอง



- 3. ไต** เป็นอวัยวะที่มีหลอดเลือดมากที่สุดในร่างกาย ทำหน้าที่กรองของ เสียออกจากเลือด ความดันโลหิตสูงก็มีผลต่อหลอดเลือดที่ไต เช่นเดียวกับ หลอดเลือดหัวใจทำให้เลือดไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอ มีผลให้ไตเสื่อม สมรรถภาพจนถึงขั้นไตวายเรื้อรัง ผู้ป่วยจะมีอาการเริ่มแรกของภาวะไต วายเรื้อรัง คือปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ขาบวมตอนสาย หากเป็นมากจะมี อาการอ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรงจากภาวะซีด ซึ่งมักพบในผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง, และคลื่นไส้ อาเจียน ชิมลงในผู้ป่วยไตวายระยะ ท้ายๆ



- 4. ตา** ความดันโลหิตสูงจะมีผลต่อหลอดเลือดที่ตา เช่น เลือดออกที่จอตา หลอดเลือดเล็กๆที่จอตา อุดตัน หรือทำให้จอตาหลุดลอกออกได้ ผู้ป่วย อาจไม่มีอาการใดๆ หรือตามัว จนถึงตาบอดได้ เบาหวาน ซึ่งมักพบร่วมกับความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดผลแทรกซ้อนทาง ตาได้เร็ว

5. หลอดเลือด ความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ หรือโป่งพอง มีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณแขนขา และอวัยวะภายในลดลง ผู้ป่วยเดินไม่ได้ไกลเพราะปวดขาจากการขาดเลือด ต้องนั่งพักจึงจะหายและเดินต่อได้



จุดมุ่งหมาย ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง...



ปัจจุบันความดันโลหิตสูงจัดเป็นหนึ่งในกลุ่มของโรคที่ทำให้เกิดผลแทรกซ้อนของโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งรวมทั้งหลอดเลือดที่สมองและไตด้วย จุดมุ่งหมายของการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงเพื่อลดอัตราทุพพลภาพและอัตราตาย ซึ่งจะเกิดจากภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจและหลอดเลือด การดูแลเฉพาะแต่ความดันโลหิตสูงเท่านั้นจะทำให้ได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นแพทย์จึงต้องตรวจค้นภาวะอื่นๆ ที่อาจพบในตัวผู้ป่วยด้วย เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ภาวะอ้วน ผนังหัวใจห้องซ้ายล่างหนา โรคเก๊าท์ เป็นต้น ซึ่งแพทย์จะต้องดำเนินการควบคุมและรักษาคู่ไปกับการรักษาความดันโลหิต จึงจะได้ผลดี และมีประสิทธิภาพเต็มที่

การรักษา

การรักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย

- 1) การรักษาโดยไม่ใช้ยา นั่นคือการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดต่อไป และ
- 2) การรักษาด้วยยาซึ่งมีหลายกลุ่มแพทย์ สามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

ข้อแนะนำ สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนที่ท่านควรปฏิบัติเพื่อช่วยแพทย์ของท่านในการควบคุมความดันโลหิต

1. ควบคุมอาหาร

การลดน้ำหนักสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แม้ท่านจะไม่จัดว่าอ้วนแต่การลดอาหารประเภทไขมันก็เป็นสิ่งที่ดี

- หลีกเลี่ยงหรือลดการใช้เนย, ไขมัน และน้ำมันในการปรุงอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารทอด ให้รับประทานอาหารประเภท อบ, นึ่ง, ต้ม แทน
- รับประทานอาหารประเภทผัก, ถั่ว, ผลไม้ ให้มากขึ้น
- หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา
- ดื่มน้ำ, กาแฟที่ไม่มีคาเฟอีน, นมพร่องไขมัน และน้ำผลไม้



2. รับประทานอาหารที่ไม่เค็มจัด

การรับประทานเกลือมากจะทำให้ความดันโลหิตสูงและไตทำงานหนัก การลดปริมาณเกลือในอาหารควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อน

- ◎ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทของดองเค็ม เนื้อเค็ม ชุปกระป๋อง ซอสมะเขือเทศ อาหารที่โรยเกลือมาก ๆ
- ◎ ใช้เครื่องเทศแทนเกลือหรือผงชูรส
- ◎ รับประทานแต่อาหารว่างที่มีเครื่องหมาย “เกลือต่ำ” (low salt) หรือ “ปราศจากเกลือ” (salt-free)



3. หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดอารมณ์เครียด

- ◎ หากเป็นไปได้ พยายามเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ที่จะทำให้เกิดเครียดทั้งที่ทำงานและที่บ้าน
- ◎ พยายามตอบสนองอย่างมีสติ และนุ่มนวล ต่อสภาพที่เครียดซึ่งท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลง หรือหลีกเลี่ยงได้



4. หยุดสูบบุหรี่



การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิด มะเร็งในปอด, อัมพาต, โรคหัวใจขาดเลือด และความดันโลหิตสูงได้ บุหรี่ทำให้เกิดการทำลาย และส่งเสริมการหดตัวของหลอดเลือดทำให้เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดอัมพาต

5. งด หรือ ลดการดื่มแอลกอฮอล์



การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง ควรงดหรือดื่มในปริมาณน้อย เช่นในวันหนึ่งๆไม่ควรดื่มสุราเกิน 60 ลบ.ซม., เบียร์ 720 ลบ.ซม., ไวน์ 240 ลบ.ซม.

6. ออกกำลังกายแต่พอประมาณ

การเดินวันละ 20-30 นาที จะช่วยท่านลดน้ำหนักได้ ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และป้องกันโรคของหลอดเลือดได้ ก่อนเริ่มออกกำลังกายใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อน



7. รับประทานยาให้สม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง

- ◎ แจ้งให้แพทย์ของท่านทราบถึงยาต่างๆ ที่ท่านรับประทานอยู่ เช่น ยาคุมกำเนิด, ยาแก้ปวด เป็นต้น ฯลฯ
- ◎ รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
- ◎ หากมียาชนิดใดที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบาย ควรแจ้งให้แพทย์ของท่านทราบทันที เพราะท่านอาจต้องการยาในขนาดที่ลดลง หรือเปลี่ยนยา
- ◎ รับประทานยาให้สม่ำเสมอ จนกว่าแพทย์ของท่านจะบอกให้หยุด



8. ตรวจวัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ



ในกรณีท่านมีเครื่องวัดความดันโลหิตที่บ้าน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อเรียนรู้วิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง อาจทำการวัดความดันโลหิต สัปดาห์ละครั้ง หรือเมื่อมีอาการ เครียด, ปวดศีรษะ ไม่จำเป็นต้องวัดความดันโลหิตถี่เกิน ความจำเป็น และควรจดบันทึก วัน, เวลา, ค่าที่วัดได้ทุกครั้ง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ต่อแพทย์ของท่านในการควบคุมความดันโลหิต



ชมรมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย



ชมรมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย

THL@a-net.net.th

เรียบเรียงโดย

รศ. นพ. พีระ บุรณะกิจเจริญ
สาขาวิชาความดันโลหิตสูง (ตึกอักษฎางค์ชั้น 5)
ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช

ด้วยความปรารถนาดีจาก

AstraZeneca 

บริษัท แอสตราเซนเนกา (ประเทศไทย) จำกัด

ชั้น 20 อาคารโรงแรงนิจจา 400 ถนนบางนา-ตราด กม.4 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ (02) 361-4700 แฟกซ์ (02) 361-4717