

โรคความดันโลหิตสูง

Hypertension

ปัจจุบันภาวะความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ และพบว่าจะควบคู่ไปกับเรื่องของโรคหัวใจ โดยมักพบความดันโลหิตสูงมาก่อน และโรคหัวใจตามมา โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจขาดเลือด เนื่องจากการตีบตันของเส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจ

ความดันโลหิต หมายถึงแรงดันของกระแสเลือดที่เกิดขึ้น เมื่อหัวใจบีบตัวในขณะที่ร่างกายมีชีวิตอยู่ ซึ่งเกิดจากการสูบฉีดเลือดที่มีอยู่ในหัวใจ โดยจะมีแรงดันเป็น 2 แบบ คือ เมื่อหัวใจบีบตัวจะได้แรงดันเป็นค่าสูงซึ่งเรียกว่า Systolic และเมื่อกำลังเนื้อหัวใจคลายตัว จะได้แรงดันลดลงถึงจุดๆ หนึ่ง ซึ่งเป็นค่าต่ำ หรือเรียกว่า Diastolic สรุปว่าความดันโลหิตจะมี 2 ค่าเสมอในรูป Systolic/Diastolic มีหน่วยวัดเป็นมิลลิเมตรปรอท (mm Hg)

ความดันโลหิตของคนปกติจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามอายุ พฤติกรรมต่างๆ และโรคบางชนิด เช่นเมื่อเส้นเลือดที่หัวใจมีการแข็งตัว หรือการอุดตันเนื่องจากไขมันย้อมส่งผลให้มีความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น เป็นต้น

ความดันโลหิต มีแนวโน้มสูงขึ้นตามอายุ เช่น อายุ 30-40 ปี ความดันโลหิตจะอยู่ประมาณ 120/80 มิลลิเมตรปรอท และในผู้สูงอายุตั้งแต่ 50-60 ปี สามารถสูงได้ถึง 140/90 มิลลิเมตรปรอท

ตามปกติถ้าอายุน้อยกว่า 50 ปี ความดันโลหิตไม่ควรเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถ้าความดันตัวล่างเกิน 95 ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุช่วงใด ควรต้องเพิ่มความระมัดระวัง เพราะท่านอาจมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นควรตรวจสุขภาพและพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

• ความดันโลหิตควรมีค่าเท่าไร

โดยปกติความดันโลหิต จะเปลี่ยนแปลงได้ตามเพศ อายุ น้ำหนัก และกิจวัตรพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิต ในร่างกาย จึงสามารถแยกได้เป็น 2 ประการ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงชนิดที่ทราบสาเหตุ ร่างกายมีภาวะผิดปกติของร่างกาย เนื่องมาจากเป็นโรค เช่น โรคไต โรคหัวใจ หรือมีความผิดปกติของฮอร์โมนบางชนิดในร่างกาย ตลอดจนการใช้ยาบางชนิด อาจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความดันโลหิตในเลือดได้

2. ชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงแบบที่ไม่ทราบสาเหตุนี้ จะพบว่าส่วนใหญ่ 80% จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของพันธุกรรม ซึ่งมีหลักฐานว่าผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง มักจะมี บิดา มารดา ป่วยเป็นโรคนี้มาก่อน หรือเรื่องของกรรมปัจจัยเสี่ยงที่อาจส่งผล เช่น พฤติกรรมของตนเองที่ปฏิบัติอยู่ (ซึ่งสามารถจะป้องกันได้) ความอ้วน หรือมีน้ำหนักตัวมากเกินไป กลุ่มที่ชอบทานอาหารรสเค็ม หรือมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา รวมทั้งการมีภาวะจิตใจเครียดบ่อยๆ

ระดับความดันโลหิต	Systolic	Diastolic	ข้อเสนอแนะ
กลุ่มปกติ	น้อยกว่า 130	น้อยกว่า 85	ควรตรวจทุกๆ ปี
ความเสี่ยงสูง	130-139	85-89	ควรตรวจทุกๆ ปี
สูงเล็กน้อย	140-159	90-99	ตรวจใหม่ภายใน 2เดือน
สูงปานกลาง	160-179	100-109	ตรวจใหม่ภายใน 1เดือน
สูงรุนแรง	180-209	110-119	ตรวจใหม่ภายใน 1เดือน
สูงรุนแรงมาก	มากกว่า 210	มากกว่า 120	ควรรักษาทันที

• อันตรายจากความดันโลหิตสูง

เมื่อเป็นความดันโลหิตสูง และไม่ได้รักษาเป็นเวลานาน จะทำให้หลอดเลือดแดงตีบ และแข็งตัวส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดไปยังอวัยวะต่างๆ ไม่เพียงพอ ถ้ารุนแรงอาจชัก หมดสติ ทำให้เกิดอันตรายหรือการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะต่างๆ เช่น

หัวใจ

จะมีการทำงานมากกว่าปกติ ทำให้หัวใจขยายพองโต มีอาการหอบเหนื่อย บางครั้งนอนราบไม่ได้ สุดท้ายหัวใจจะบวม และเต้นอ่อนลง สุดท้ายมักเกิดหัวใจวายได้ในที่สุด



สมอง

เกิดอาการบวมของเนื้อสมอง และเส้นเลือดในสมองอาจตีบ หรือแตก ซึ่งส่งผลทำให้เกิดเป็นอัมพาต หรือตายได้

ไต

โดยปกติไตจะทำหน้าที่ในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย แต่ถ้าเลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ จะทำให้ไตมีการอักเสบ และเสื่อมลง ทำให้สารต่างๆ ในร่างกายเข้มข้นขึ้น ร่างกายขับออกไม่ได้ เกิดการคั่งของสารพิษในไต และในกระแสเลือด ทำให้เกิดอาการไตวายได้



• อาการโรคความดันโลหิตสูง

คนที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงอาจจะไม่แสดงอาการเด่นชัด โดยทั่วไปมักพบอาการปวดศีรษะ มีนบบริเวณท้ายทอย ตาพร่า นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย และเวลาออกกำลังกายจะแน่นหน้าอก พบภาวะซีด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และอาจมีมือหรือเท้าชา ถ้ามีอาการ และสงสัย ควรจะไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่าใช่โรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ เพราะมีโรคอื่นๆ ที่อาจจะแสดงอาการ ดังกล่าวข้างต้นได้

• การปฏิบัติตนเมื่อมีภาวะความดันโลหิตสูง

- 1 ควบคุมน้ำหนักตัวอย่าให้อ้วนและออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดิน หรือวิ่งเหยาะๆ
- 2 ลดอาหารเค็ม และหลีกเลี่ยงการทานอาหารใส่ผงชูรส
- 3 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น มันหมู ไข่แดง กะทิ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น
- 4 รับประทานผัก และผลไม้ให้มากขึ้น
- 5 พบแพทย์เพื่อตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ
- 6 รับประทานยาตามแพทย์สั่ง และปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดตามคำแนะนำของแพทย์ หมั่นสังเกตอาการตนเอง เมื่อมีอาการผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์

• การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย แต่สามารถป้องกันได้จากการลดปัจจัยเสี่ยง ดังนี้

- 1 ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน โดยรับประทานผัก ผลไม้ และลดอาหารมัน หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง
- 2 ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด
- 3 ลดความเครียด และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
- 4 งดการสูบบุหรี่ และไม่อยู่ในที่มีควันบุหรี่ ตลอดจนงดเรื่อง การดื่มสุรา
- 5 หลีกเลี่ยงอาหารกระป๋องสำเร็จรูป
- 6 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี หรือมีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคนี้ ควรได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง

งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน
ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพและมาตรฐานวิชาชีพ
ให้บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ครบวงจร
โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151



มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน

ความดันโลหิตสูง Hypertension

- ความดันโลหิตควรมีค่าเท่าไร
- อันตรายจากความดันโลหิตสูง
- อาการโรคความดันโลหิตสูง
- การปฏิบัติตนเมื่อมีภาวะความดันโลหิตสูง
- การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
“สถาบันชั้นนำ มุ่งพัฒนาเพื่อสังคม”