

## รู้จักเลือก...รู้จักเลี่ยง ไม่เสี่ยงเป็นความดันโลหิตสูง

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.พ. 2552

ชีวิตของผู้คนในยุคสมัยนี้ ต้องเผชิญกับปัญหาหลากหลายที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต สร้างความบั่นทอนร่างกายและจิตใจให้ถดถอยลง ส่งผลให้ความดันโลหิตในร่างกายสูงตามไปด้วย

**ภาวะความดันโลหิตสูง นับเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขสำคัญที่กำลังคุกคามโลก**  
โดยในปัจจุบันมีประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลกมีภาวะความดันโลหิตสูง และมีการคาดการณ์ว่าในอีก 16 ปีข้างหน้า หรือในปี พ.ศ. 2568 ผู้มีภาวะความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 พันล้านคน

**สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขคาดว่า**  
จะมีผู้มีความดันโลหิตสูงประมาณ 10 ล้านคน ซึ่ง 70%  
ของคนกลุ่มนี้ไม่ทราบวาทนเองมีภาวะดังกล่าว ทำให้ไม่ได้รับการรักษาหรือการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การเกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย อาทิ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ซึ่งอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ด้วย

นพ.ธวัชชัย ภาสุรกุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเบาหวาน ไทรอยด์และต่อมไร้ท่อ ให้ความรู้ว่า ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันเลือดที่เกิดจากการ ที่หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่ว ร่างกาย ซึ่งหัวใจคนเราจะเต้น 60-80 ครั้ง ความดันก็จะเพิ่มขึ้นขณะที่หัวใจบีบตัวและลดลงขณะที่หัวใจคลายตัว ความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลาขึ้นอยู่กับท่าของผู้ถูกวัดด้วย โดย ทานอนความดันโลหิตมักจะสูงกว่าท่ายืน นอกจากนั้นแล้ว ยังขึ้นกับสิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย การทานอาหาร การนอนหลับ กิจกรรมที่ทำอยู่ รวมทั้งสภาพจิตใจด้วย

โดยปกติคนจะมีระดับความดันโลหิต 120/80-139/89 มิลลิเมตรปรอท หากมีค่าความดันมากกว่านี้จัดว่าเป็นผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ส่วนสาเหตุของความดันโลหิตสูง 90% ของผู้ที่มีภาวะดังกล่าวไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน พบมากในกลุ่มคนอายุ 40 ปีขึ้นไป นอกจากนี้ เกิดจากอาการป่วยบางอย่าง เช่น อาการป่วยเกี่ยวกับสมอง ต่อมหมวกไต และต่อมไร้ท่อบางประเภท

"ผู้มีความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะไม่ปรากฏอาการใด ๆ จึงไม่ได้เข้ารับการรักษาและไม่มีการควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งในรายที่มีภาวะความดันโลหิตสูงมาก ๆ อาจนำไปสู่การเสียชีวิตแบบเฉียบพลันได้ ดังนั้นความดันโลหิตสูงจึงเปรียบเสมือนเพชรฆาตเงียบที่คร่าชีวิตคนจำนวนมากไปแบบไม่รู้ตัว"

### โรคความดันโลหิตสูง

เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับหนึ่งของโรคอัมพาตและยังเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดแดงแข็ง โดยผู้ที่ไม่ได้รักษาความดันโลหิตสูงจะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเพิ่มขึ้น 3 เท่า มีโอกาสเกิดโรคหัวใจวายเพิ่มขึ้น 6 เท่า และมีโอกาสเกิดโรคอัมพาตเพิ่มขึ้น 7 เท่า

"ภาวะความดันโลหิตสูงจะค่อยๆ ทำให้หลอดเลือดภายในร่างกายค่อยๆ เสื่อมไป โดยเฉพาะ 3 อวัยวะสำคัญ คือ หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจและกล้ามเนื้อหัวใจ รวมทั้งไต ซึ่งเมื่อมีการตีบหรือแตกของหลอดเลือดในอวัยวะสำคัญเหล่านี้จะทำให้เสียชีวิตได้แบบเฉียบพลัน หรือทำให้เป็นอัมพาตได้ ดังนั้นแม่ในคนปกติ หรือผู้ที่มียาอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจวัดความดันโลหิตสูงอยู่ อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากหากได้รับการรักษาหรือปรับการปฏิบัติตัวแต่เนิ่นๆ จะทำให้หลอดเลือดไม่ผิดปกติเร็วเกินไปนัก สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอยู่แล้วนั้น หากมิได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้"

**ปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะ ความดันโลหิตสูง นพ.ธวัชชัย กล่าวว่า ได้แก่**  
**กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม** โดยมีสาเหตุจากกรรมพันธุ์ ได้ประมาณ 30- 40% รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียด รับประทานอาหารก่อโรคได้เร็วขึ้น ดาน อายุ มักพบในอายุตั้งแต่ 40-50 ปี ขึ้นไป เพศ ซึ่งมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังวัยหมดประจำเดือน รูปร่าง พบมากในผู้ที่ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนมากกว่าคนผอม สวม เชื้อชาติ พบมากที่สุดในคนอเมริกันเชื้อสายคนดำแอฟริกัน รวมไปถึงผู้ที่ทานเกลือสูงหรือชอบกินเค็มมีโอกาสเกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้

สำหรับการรักษาผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงมี 2 ทางเลือกด้วยกัน คือ การใช้ยา และ ไม่ใช้ยา ในผู้ป่วย ซึ่งในรายที่เริ่มรู้ตัวว่าเป็น แพทย์จะสามารถรักษาได้โดยป้องกัน ไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน แต่สำหรับผู้ที่มิโรคแทรกซ้อนรวมดวย แพทย์จะต้องให้ยาและพยายามควบคุมระดับความดันให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ

ปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าขึ้น ทำให้ผู้ป่วยสามารถตรวจวัดความดันโลหิตได้ด้วยตัวเองแบบง่าย ๆ ได้ที่บ้าน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยทราบระดับความดันโลหิตของตนเองตลอดเวลา หากมีระดับสูงผิดปกติก็สามารถรีบไปพบแพทย์หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม อันจะนำไปสู่การควบคุมระดับความดันโลหิตที่ดีขึ้น ตลอดจนลดปัญหาจากการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้ ความดันโลหิต สูงเป็นเพศฆมาตเจียบ เป็นแล้ว ไม่หายขาด ต้องดูแลรักษา ตลอดชีวิต เพราะฉะนั้นจึงคุมที่จะป้องกันและรักษาก่อนที่จะสายเกินแก้

ทุกคนสามารถป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ โดยการเลือกทานอาหารที่เหมาะสม หลีกเลียง อาหารเค็มจัด เพราะเกลือทำให้ความตึงตัวของผนังหลอดเลือดเพิ่มขึ้น รวมทั้ง อาหารกลุ่มไขมัน ควรให้อยู่ในระดับกลางค่อนข้างต่ำ ควรหลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์และจำพวกกะทิ อีกทั้ง อาหารกลุ่มแปงและน้ำตาลขัดขาวทุกชนิด เพราะจะทำให้หน้าหนักตัวและระดับไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น

นอกจากนั้นควรหลีกเลี่ยง การสูบบุหรี่ และ แอลกอฮอล์ หรือดื่มได้ในปริมาณที่พอเหมาะ (วิสกี้ 2 ออนซ์หรือ ไวน์ 8 ออนซ์) รวมทั้งพยายามควบคุมน้ำหนักตัว เพราะความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค และออกกำลังกาย ให้พอควรและสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด และมีการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

"อยากให้ทุกคน ตระหนักและเข้าใจถึงความสำคัญของความดันโลหิตสูง ถ้าสามารถรักษาควบคุมให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม อยู่มาละเลย อยู่มาประมาท ก็จะมีโอกาสลดการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ต่อหัวใจ สมอง และไตได้ แล้วคุณก็จะห่างไกลจากโรคความดันโลหิตสูง" นพ. ธวัชชัย กล่าวทิ้งท้าย

สำหรับผู้รักสุขภาพหรือต้องการตรวจวัดความดันโลหิตสามารถเข้ารับบริการตรวจวัดความดันโลหิตได้กับโครงการ "เช็คไลฟ์ เช็คความดัน เช็คสุขภาพ" ซึ่งจัดร่วมกับร้านขายยาชั้นนำทั่วไป เช่น แม็คโคร โลตัส ท็อปส์ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้าน P&F รวมถึงร้านขายยาทั่วไปที่รวมรายการกว่า 300 แห่งทั่วประเทศ โดยจะมีการนำเครื่องวัดความดันไปตั้งไว้ที่จุดบริการเพื่อให้ประชาชนสามารถตรวจวัดความดันได้ฟรีตลอดปี พ.ศ. 2552 นี้ จะได้ว่าความดันโลหิตของเราตอนนี้เป็นอย่างไรกันบ้าง