

ภาวะความดันโลหิตสูง

ก่อนจะรู้จักนิยามของภาวะความดันโลหิตสูง มาทำความรู้จัก "ความดันเลือด" (blood pressure หรือ BP) กันก่อน ความดันเลือด คือความดันจากเลือดแดง ซึ่งตรวจพบได้จากการหมุนเวียนของระบบเลือดภายในผนังหลอดเลือด เป็นตัวแสดงให้เห็นถึงสัญญาณชีพจรรว่าร่างกายกำลังทำงาน มีการถ่ายเทออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ภาวะความดันโลหิตสูง จึงหมายถึง การที่ค่าความดันในหลอดเลือดแดงมีค่าสูงกว่าระดับปกติ ซึ่งหากค่าความดันโลหิตยังคงสูงอย่างต่อเนื่อง และไม่ได้รับการรักษา จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างต่อร่างกายได้ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ไตวาย เป็นต้น

ความหมายของความดันเลือด

ความหมายของ "ความดันเลือด" จึงหมายถึง ความดันที่เกิดขึ้นจากการไหลเวียนของ "เลือดแดง" ภายในร่างกาย ซึ่งจะพัดผ่านเส้นเลือดหัวใจแต่ละเส้น จะมีความดันสูงสุดเมื่อหัวใจบีบตัว และความดันต่ำสุดเมื่อหัวใจคลายตัว

ถ้าเราต้องการตรวจวัดระดับความดันเลือดว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ จะตรวจจากความดันเลือดเฉลี่ยในการไหลเวียนเลือดจากการสูบของหัวใจที่มีการบีบและคลายตัว ความดันเฉลี่ยที่พบจึงขึ้นอยู่กับความดันเลือด และความต้านทานภายในหลอดเลือด

ระดับอันตราย	  160	100 	พบแพทย์โดยด่วน
สูงมาก	 140-159	90-99	พบแพทย์
ค่อนข้างสูง	 121-139	80-89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	  120	80 	ตรวจเช็คความดันโลหิตสม่ำเสมอ

ค่าความดันเลือด

การตรวจวัดความดันโลหิตจะแปลผลได้ 2 ค่า มีหน่วยวัดเป็นมิลลิเมตรปรอท ได้แก่

- ค่าความดันซิสโตลิก (Systolic Pressure) คือค่าความดันในเส้นเลือดแดงเมื่อหัวใจบีบตัว
- ค่าความดันไดแอสโตลิก (Diastolic Pressure) คือค่าความดันในเส้นเลือดแดงช่วงที่หัวใจคลายตัว

ตัวอย่างการบอกค่าความดันเลือด

120/80

ค่า 120 คือความดันซิสโตลิก ส่วนค่า 80 คือความดันไดแอสโตลิก

การวัดความดันจะวัดที่แขนเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นแขนซ้ายหรือแขนขวา ล้วนให้ค่าความดันเท่ากัน ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถตรวจพบว่าร่างกายมีความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้นในผนังเลือด หรือหัวใจหรือไม่ หากค่าความดันที่ตรวจวัดได้นั้นไม่ตรงตามค่ามาตรฐาน อย่างไรก็ตามคนปกติก็สามารถตรวจพบความดันเลือดสูงได้ เช่นในช่วงออกกำลังกาย เป็นไข้ ตื่นเต้น โกรธ หวาดกลัว หรือกินยาบางชนิด ดังนั้นในการตรวจจึงอาจจะต้องวัดซ้ำอีกครั้งในสภาวะปกติเพื่อยืนยันความดันที่แน่นอน

ภาวะความดันโลหิตสูงพบได้บ่อยเพียงใด?

ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่พบได้บ่อยทั้งในประเทศกำลังพัฒนา และประเทศพัฒนาแล้ว ประชากร 1 ใน 3 ของชาวอเมริกัน วัยผู้ใหญ่หรือประชากรมากกว่า 76 ล้านคนได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง

อาการของโรค ในระยะแรกผู้ป่วยที่มีความดันเลือดสูงจะไม่มีอาการ แต่อาจพบที่มีความดันเลือดสูงเป็นครั้งคราว เนื่องจากอาการของโรคจะเกิดกับหลอดเลือดในหัวใจ ไต สมอง และตาอย่างช้า ๆ และจะมีไขมันมาเกาะหลอดเลือดขนาดใหญ่ เช่น เอออร์ตา หลอดเลือดแดงโคโรนารี เป็นต้น ทำให้ผนังชั้นในตีบแคบ และเลือดที่ต้องไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะลดลง หลอดเลือดอาจฉีกขาดทำให้มีเลือดออก

สาเหตุของโรคความดันเลือดสูง

สำหรับสาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงนั้นมีอยู่หลายสาเหตุด้วยกัน คือ

1. **เกิดจากพันธุกรรม** ซึ่งโอกาสที่คนในครอบครัวจะเป็นโรคชนิดนี้เป็นไปได้สูงมาก ถ้ามีคนในครอบครัวเป็นโรคความดันสูงอยู่แล้ว โดยความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นหากเป็นเครือญาติที่ใกล้ชิด
2. **เกิดจากโรคอ้วนหรือร่างกายมีน้ำหนักที่เกินตัว** เนื่องจากโรคชนิดนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นโรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดต่างๆ จนทำให้เกิดภาวะตีบจากไขมันที่ไปเกาะผนังหลอดเลือด เมื่อเกิดโรคชนิดนี้ขึ้นในร่างกาย จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงตามมาได้ง่าย
3. **เกิดจากการเป็นโรคไตเรื้อรัง** เนื่องจากโรคชนิดนี้จะส่งผลถึงการสร้างเอนไซม์ และฮอร์โมนที่มีส่วนในการควบคุมความดันโลหิต
4. **เกิดจากการมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่** เพราะในบุหรี่มีปริมาณสารพิษอยู่ในควันสูงมาก โดยสารพิษนี้จะส่งผลทำให้เกิดการอักเสบ เกิดการตีบตันของหลอดเลือดต่างๆ รวมทั้งหลอดเลือดไต อีกทั้งยังส่งผลต่อหลอดเลือดหัวใจด้วย
5. **เกิดจากการดื่มสุรา** เพราะการดื่มสุราจะส่งผลทำให้หัวใจของคนเราเกิดภาวะเต้นเร็วกว่าปกติ และส่งผลต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงสูงถึงประมาณ 50% ของผู้ที่ติดสุรา
6. **เกิดจากการทานอาหารที่มีรสเค็มเป็นประจำ** เพราะความเค็มที่ร่างกายได้รับในปริมาณที่มากเกินไป มีส่วนทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้
7. **เกิดจากการไม่หมั่นออกกำลังกาย** เพราะการไม่ออกกำลังกายจะส่งผลต่อการเป็นโรคอ้วน และโรคเบาหวานได้ หากเผชิญกับโรคทั้งสองชนิดนี้ ก็จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงตามมาได้
8. **เกิดจากผลข้างเคียงของการทานยา** เช่น การทานยาที่อยู่ในกลุ่มสเตียรอยด์

ยาที่มีผลต่อโรคความดันโลหิตสูง

การใช้ยาเพื่อควบคุมอาการเจ็บป่วยหรือภาวะต่างๆ เช่น ข้ออักเสบ ชัก หรือการรักษาไข้หวัด ภูมิแพ้ เหล่านี้สามารถส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ และยาดังกล่าวยังสามารถส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการรักษาของยาลดอาการความดันโลหิตสูงให้แย่งลงได้ ยาที่มีผลต่อความดันโลหิต ประกอบด้วย

1. สเตียรอยด์ (Corticosteroids) ยาสำหรับลดอาการอักเสบ มักถูกจ่ายเพื่อรักษาภาวะข้ออักเสบ หอบหืด หรือโรคเรื้อรังบางชนิด
 2. ยารักษาอาการซึมเศร้าชนิดไตรไซคลิก (Tricyclic antidepressants) นอกเหนือจากการใช้รักษาโรคซึมเศร้า ยารักษาอาการซึมเศร้าชนิดไตรไซคลิกมักถูกใช้ในการรักษาโรคไมเกรน (Migraine) และยังเป็นที่ยอมรับว่า สามารถเพิ่มความดันโลหิตให้สูงขึ้นได้ ตัวอย่างของยาชนิดนี้ได้แก่
 3. ยาแก้ปวดที่ออกฤทธิ์โดยการลดการอักเสบ เป็นชนิดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ และเป็นยาที่นิยมใช้ในการรักษาข้ออักเสบ รวมไปถึงถึงอาการเจ็บปวดทั่วไป
 4. ยาแก้คัดจมูก (Decongestants) ยาชนิดนี้นิยมใช้ในการรักษาไข้หวัดและภูมิแพ้ แต่ก็สามารถเพิ่มระดับความดันโลหิต และมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของยาลดความดันโลหิตได้ด้วย
 5. ยารักษาโรคไมเกรน ผลข้างเคียงของยารักษาไมเกรนจะทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง มักเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง
 6. การใช้ฮอร์โมนเพื่อรักษาอาการของภาวะประจำเดือนหมด หรือวัยทอง การใช้ฮอร์โมนสามารถเพิ่มระดับความดันโลหิต ส่วนซิสโตลิกให้สูงขึ้นเล็กน้อย หากทราบว่าตนเองมีความดันโลหิตสูง แต่ต้องการรักษาด้วยฮอร์โมน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะได้รับ รวมถึงวิธีที่ดีที่สุดในการคุมความดันของโลหิต
- นอกจากนี้ยาเสพติดชนิดต่างๆ เช่น โคเคน Ecstasy (เอ็กซ์ตาซี) หรือยาบ้า ก็ทำให้ความดันโลหิตสูงได้เช่นกัน

ปัจจัยเสี่ยงของภาวะความดันโลหิตสูง

ปัจจัยดังต่อไปนี้สามารถเพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้

- **อายุ:** ความเสี่ยงจะเพิ่มมากขึ้นตามอายุ โดยเฉพาะผู้ชายที่อายุมากกว่า 45 ปีและผู้หญิงที่อายุมากกว่า 65 ปี
- **เชื้อชาติแอฟริกัน - อเมริกัน:** พบว่ามีความเสี่ยงในการเกิดโรคเร็วกว่าและรุนแรงกว่า และหากเกิดภาวะแทรกซ้อนจะอันตรายกว่ามาก
- **ประวัติครอบครัว:** ความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มที่จะสืบทอดทางพันธุกรรมได้
- **ความอ้วน:** โดยเฉพาะการอ้วนลงพุง ทำให้เกิดหลอดเลือดตีบแคบ และทำให้ค่าความดันโลหิตสูงขึ้นได้
- **พฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ:** การที่ร่างกายเฉื่อยชา ไม่ได้ออกกำลังกาย มักมีความเกี่ยวข้องกับโรคอ้วน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และอัตราการเต้นของหัวใจที่มากขึ้น ซึ่งทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น

- การสูบบุหรี่และผู้ที่ได้รับควันบุหรี่: สารเคมีในบุหรี่สามารถทำลายผนังหลอดเลือดแดงได้ ซึ่งทำให้หลอดเลือดตีบแคบลงนำไปสู่ความดันโลหิตที่สูงขึ้น
- การเลือกรับประทานอาหาร: อาหารบางชนิดสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงได้ เช่น
 - อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง ทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำเข้าไปมากและเกิดภาวะความดันโลหิตสูงชั่วคราว
 - อาหารที่มีโพแทสเซียมน้อยเกินไป ทำให้ไม่สามารถรักษาระดับของโซเดียมในเซลล์ได้ ทำให้เกิดภาวะโซเดียมเกินในเลือด
 - วิตามินดี การรับประทานอาหารที่มีวิตามินดีน้อยไปอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง
 - การดื่มแอลกอฮอล์ ในปริมาณที่มากกว่า 170 มิลลิลิตรสำหรับผู้ชาย และ 85 มิลลิลิตรสำหรับผู้หญิง
- ความเครียด: ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงชั่วคราวได้
- โรคเรื้อรัง: เช่น โรคไตเรื้อรัง ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับหรือโรคเบาหวาน
- การตั้งครรภ์
- การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

อาการของโรคความดันเลือดสูง

ผู้ป่วยความดันเลือดสูงส่วนใหญ่จะไม่มีอาการมาก่อน บางรายอาจปวดศีรษะ เลือดกำเดาไหล หูอื้อ เวียนศีรษะ เป็นลม แต่จุดสำคัญที่ต้องทราบไว้คือ ผู้ป่วยส่วนมากที่มารับการตรวจแล้วพบว่าความดันเลือดสูงนั้น ไม่มีอาการมาก่อนเลย ดังนั้นการตรวจวัดความดันเลือดจึงเป็นสิ่งควรกระทำ แม้จะไม่มีอาการ อย่างน้อยละปี 2 ครั้ง

ระดับอันตราย	180 ขึ้นไป	110 ขึ้นไป	พบแพทย์โดยด่วน
สูงมาก และ อันตราย	160-180	100-110	พบแพทย์
สูงมาก	140-160	90-100	พบแพทย์
ค่อนข้างสูง	130-140	85-90	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	120-130	80-85	ตรวจเช็คสม่ำเสมอ
เหมาะสม	120	80	ตรวจเช็คสม่ำเสมอ

การวัดค่าความดันสามารถแปลผลออกมาได้ 4 ประเภท

1.ความดันระดับปกติ ค่าความดันจะน้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท หากค่าความดันโลหิตสูงกว่าจำนวนดังกล่าว อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

2. ความดันก่อนภาวะความดันโลหิตสูง (Prehypertension) คือ ค่าความดันซิสโตลิกที่อยู่ระหว่าง 120-139 มิลลิเมตรปรอท หรือค่าความดันไดแอสโตลิกที่อยู่ระหว่าง 80-89 มิลลิเมตรปรอท

3.ความดันโลหิตสูงระยะที่ 1 มีค่าความดันซิสโตลิกอยู่ระหว่าง 140-159 มิลลิเมตรปรอท หรือค่าความดันไดแอสโตลิกอยู่ระหว่าง 90-99 มิลลิเมตรปรอท

4.ความดันโลหิตสูงระยะที่ 2 มีค่าความดันซิสโตลิกเท่ากับหรือมากกว่า 160 มิลลิเมตรปรอท หรือค่าความดันไดแอสโตลิกเท่ากับหรือมากกว่า 100 มิลลิเมตรปรอท

นอกจากนี้ยังมีภาวะความดันโลหิตสูงอีกประเภทหนึ่ง ที่มีค่าความดันซิสโตลิกสูงเพียงอย่างเดียว (Isolated Systolic Hypertension) ซึ่งระดับความดันซิสโตลิกจะขึ้นสูงแต่ความดันไดแอสโตลิกอยู่ในระดับปกติ ความดันโลหิตประเภทต่างๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นผลการจำแนกจากประชากรที่อายุ 60 ปีขึ้นไป



วิธีการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

ในส่วนของการป้องกันเพื่อไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงสามารถทำได้โดยการหมั่นทานอาหารที่มีประโยชน์ และดูแลตัวเองดังต่อไปนี้

- ทานอาหารที่ให้คุณค่าสารอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ทุกๆ วัน โดยทานอาหารแต่ละหมู่ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ทำให้สุขภาพร่างกายเกิดภาวะอ้วน หรือมีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ และควรจัดการอาหารประเภทที่ให้ไขมัน แป้ง น้ำตาล และอาหารรสชาติเค็มทิ้งไป โดยเพิ่มปริมาณของผักและผลไม้ชนิดที่ไม่หวานมากแทน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ให้ร่างกายมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ รวมทั้งการหมั่นทำให้จิตใจสงบและมีสติยิ่งขึ้น
- หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี เพราะการตรวจหาโรคความดันโลหิตสูงนั้น สามารถตรวจได้ตั้งแต่อายุ 18-20 ปี เมื่อมีโอกาสเสี่ยงกับโรคดังกล่าวจะได้สามารถรับมือได้ทัน โดยการขอคำแนะนำจากแพทย์

วิธีการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาลอย่างเคร่งครัดและถูกวิธี และควรทานยาให้ครบถ้วนตามที่แพทย์สั่ง
- งดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ไขมัน อาหารรสเค็ม ไขมันจำกั้ดและควบคุมปริมาณอาหาร เพื่อไม่ให้เกิดภาวะโรคอ้วนหรือร่างกายที่มีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือการสูดดมกลิ่นควันบุหรี่
- งดดื่มสุรา รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ไม่ทำให้สุขภาพจิตต้องเผชิญกับความเครียด กดดัน หรือเป็นกังวลมากเกินไป เพราะจะทำให้อาการทรุดลงได้
- เข้าพบแพทย์ตามนัดเสมอ แต่หากมีอาการที่ผิดปกติเช่น ปวดศีรษะรุนแรง มีอาการเหนื่อยผิดปกติ เจ็บแน่นในบริเวณหน้าอก มีอาการใจสั่น เหนื่อยออกเป็นจำนวนมาก แขนและขาเกิดอาการอ่อนแรง ปากเบี้ยว และคลื่นไส้อาเจียน ก็ควรรีบพบแพทย์ให้เร็วที่สุดภายใน 24 ชั่วโมง

การดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

- ให้ผู้ป่วยพักผ่อนให้เพียงพอ
- ให้อาลดความดันโลหิต และติดตามผลข้างเคียงของยา
- ให้ผู้ป่วยเปลี่ยนท่าการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ และหลีกเลี่ยงอากาศร้อน เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากยาลดความดันโลหิต
- สอนให้ผู้ป่วยวัดความดันโลหิตด้วยตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน โดยให้หมั่นวัดความดันโลหิตอยู่เสมอ
- เปลี่ยนสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร หมั่นออกกำลังกาย กระตุ้นให้ผู้ป่วยลดน้ำหนักเพื่อป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลว
- งดสูบบุหรี่ รวมทั้งดูแลให้ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวล และคลายเครียด
- คอยเน้นย้ำให้ผู้ป่วยทราบว่า ความดันเลือดสูงไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมได้
- ติดตามผลการตรวจเลือดหา Electrolytes BUN Creatinine Lipid profile และการตรวจโปรตีนในปัสสาวะ
- ให้ความรู้ผู้ป่วยและครอบครัวเกี่ยวกับยา การมาตรวจตามนัด การลดกิจกรรม การงดสูบบุหรี่ การลดการดื่มสุรา และการลดอาหารที่มีโซเดียม