



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อดัง”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

มาตรการเฝ้าระวังที่ชื่อ ‘ความดันโลหิตสูง’



ทำไมยิ่งโตก็ยิ่งพบว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งที่อยู่ประชิดตัวคนเรามากถึงมากที่สุด เมื่อโตขึ้นเชื่อว่าหลาย ๆ คนก็จะได้สัมผัสการเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยตายาย ซึ่งในหลาย ๆ ครอบครัวพวกท่านอาจจะแข็งแรงดี เดินเหินเอง ได้อย่างคล่องแคล่ว แต่ในครอบครัวจำนวนไม่น้อยพวกท่านก็อาจเป็นผู้ป่วยติดบ้านหรือติดเตียงจากความเจ็บป่วยของหลาย ๆ โรคที่คนส่วนใหญ่มักบอกลูกหลานอย่างเราว่า ‘โรคคนแก่’

หนึ่งในโรคที่เรียกว่าแทบจะเป็นโรคพื้นฐานแรก ๆ ก่อนจะพาคุณไปทำความรู้จักกับโรคที่จะตามมาอื่น ๆ นั่นก็คือ ‘ความดันโลหิตสูง’

ใช่..โรคความดันโลหิตสูงหรือที่ทุกคนเรียกกันว่าความดันสูง ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือเรียกสั้น ๆ ว่า กลุ่มโรค NCDs อย่าง มะเร็ง เบาหวาน ความดัน หัวใจ และอีกหลาย ๆ โรค

สำหรับในประเทศไทยพบตัวเลขข้อมูลอัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากร 1 แสนคน จากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ว่า ในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ.2556-2560) มีคนเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจาก 12,342.14 คน เป็น 14,926.47 คน

ในส่วนของการสำรวจผู้ป่วยรายใหม่ต่อประชากร 1 แสนคน ในรอบ ปี 2558-2560 ข้อมูลจากศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบข้อมูลว่า มีผู้ป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจากเดิม 916.89 คน เพิ่มขึ้นเป็น 1,353.01 คน และจากรายงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายปี 2552 และ 2557 พบว่า พบความชุกของโรคของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นร้อยละ 21.4

“องค์การอนามัยโลก หรือ WHO จึงขนานนามโรคความดันโลหิตสูงว่า ‘ฆาตกรเงียบ หรือ Silence Killer’” เตชิต เลิศอเนกวัฒนา หรือ โค้ชแม็ค นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ประจำเครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย อธิบายถึงความน่ากลัวของโรคความดันโลหิตสูง ว่า

“ความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่เลือดไหลเวียนผ่านหลอดเลือดโดยที่มีแรงดันสูงกว่าปกติ มักพบได้มากในกลุ่มผู้สูงอายุแม้ในช่วงวัยกลางคนจะมีค่าความดันโลหิตปกติก็ตาม เกิดจากพฤติกรรมที่สะสมมาตั้งแต่เด็ก รวมถึงเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นหลังจาก 40 ปีขึ้นไป หลอดเลือดจะยิ่งแข็งขึ้น มีความยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้ความดันเพิ่มสูงขึ้นตาม”



‘พฤติกรรมการใช้ชีวิต’ ที่เป็นสาเหตุที่มีส่วนทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

1. **ติดกินเค็ม** ทั้งจากเกลือและโซเดียมมีผลทำให้ความดันเลือดสูงโดยตรง หลาย ๆ หน่วยงานทั้งภาครัฐอย่างกระทรวงสาธารณสุข และองค์กรต่าง ๆ จึงรณรงค์บริโภคลดเค็มครั้งหนึ่งจากเดิม และ WHO กำหนดว่าคนเราควรกินโซเดียมไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม หรือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน

2. **ดื่มแอลกอฮอล์และสุรา**

3. **การสูบบุหรี่**

4. **ความเครียด** ทำให้กระตุ้นความดันโลหิตสูงและเรื้อรัง

5. **ยกของหนักมากเกินไป** อาจส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นฉับพลัน

“มนุษย์เรามีหลอดเลือดอยู่ทั่วร่างกาย หากกินอาหารที่มีน้ำตาลสูง หวาน มัน เค็มจัด หรือกินไขมันไม่ดี อาหารเหล่านั้นจะทำให้เลือดมีความหนืดแน่นมีความดันสูงขึ้น จะซึมผ่านผนังหลอดเลือดเข้าไปเคลือบในหลอดเลือด ทำให้รูหลอดเลือดแคบลง เหมือนกับเวลาที่เรเปิดน้ำจากสายยางแล้วเอานิ้วไปอุดรูไว้ ก็จะทำให้ น้ำพุ่งแรง

ขึ้น สิ่งที่มาจากการหลอดเลือดแคบก็คือหลอดเลือดถูกทำลายจากไขมันบางส่วนที่เกาะเป็นลิ่มย่อย ๆ หลุดมาตามแรงดันเลือดที่ไหลผ่าน และพัดเอาไขมันนั้นไปอุดตันที่เส้นเลือดอื่น เป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ ทำให้คนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงมีอีกหลายโรคตามมา เช่น เบาหวาน น้ำตาลในเลือดสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต” โค้ชแม็ค อธิบายให้เห็นภาพตาม

โรคที่พ่วงตามมาจากความดันโลหิตสูง

1. **ภาวะสมองขาดเลือด (Stroke)** จะเกิดขึ้นเมื่อหลอดเลือดแดงในสมองเกิดการอุดตัน เมื่อขาดเลือดจะทำให้ขาดทั้งออกซิเจนและสารอาหารที่เลือดนำมา เนื้อเยื่อสมองจะตาย ซึ่งจะทำให้ผู้เป็นมีอากาารสูญเสียการทำงานของอวัยวะที่ถูกควบคุมด้วยสมองส่วนนั้น ภาวะสมองขาดเลือดยังอาจเกิดจากการที่ความดันเลือดสูงมากจนทำให้หลอดเลือดในสมองแตก
2. **ตาบอด** หรือการมองเห็นลดลงกว่าปกติ จะเกิดขึ้นเมื่อหลอดเลือดเล็ก ๆ ในส่วนหลังของลูกตาเกิดตีบแคบ แตก หรืออุดตัน ทำให้เกิดความเสียหายต่อเนื้อเยื่อของตาที่อยู่รอบๆ
3. **หัวใจวาย** จะเกิดเมื่อหลอดเลือดแดงของกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการอุดตัน ทำให้บางส่วนของกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการขาดสารอาหารและตายไป ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง
4. **หัวใจล้มเหลว** เป็นผลมาจากการที่หัวใจทำงานหนักมากเกินไปเป็นเวลานานเพื่อที่จะพยายามสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ หัวใจจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่คล้ายหนังยางที่ใช้งานมากเกินไป และค่อย ๆ เสียความยืดหยุ่น ในที่สุดหัวใจจะมีขนาดโตขึ้น
5. **ไตวาย** เกิดขึ้นเมื่อหลอดเลือดเล็ก ๆ ในไตเกิดอุดตัน ทำให้ไตหดตัวเล็กลงและรูปร่างเปลี่ยนไป ไตจะไม่สามารถทำหน้าที่ขจัดของเสียออกจากร่างกายได้อีกต่อไป เมื่อความรุนแรงของภาวะไตวายเพิ่มขึ้น ของเสียที่เป็นพิษต่อร่างกายก็จะสะสมเพิ่มขึ้นด้วย



ค่าความดันโลหิตต้องอ่านอย่างไร?

ปกติแล้วการวัดความดันจะมีตัวเลข 3 อย่าง คือ **ตัวบน (SYS)** คือตัวบอกแรงดันเลือดตอนหัวใจบีบตัว **ตัวกลาง** หรือที่ทุกคนเรียกกันว่า**ตัวล่าง (DIA)** คือตัวบอกแรงดันเลือดตอนหัวใจคลาย ส่วน**ตัวล่างสุด (PULSE)** คืออัตราการเต้นของหัวใจ

‘ตัวบน (SYS) ไม่ควรเกิน 140 ตัวล่าง (DIA) ไม่ควรเกิน 90 หากเกินจะถือว่าเป็นความดันโลหิตสูง’ ส่วนค่าความดันในระดับปกติคือ 120/80 หากมีค่าความดันโลหิตอยู่ที่ 130/85 อาจถือว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงจะเกิดโรค

ซึ่งในแต่ละวันค่าความดันของคนเราสามารถแกว่งได้ ก่อนจะวัดจึงควรนั่งพักให้นิ่งให้หายเหนื่อยก่อนสัก 5 นาที พยายามอย่าเครียด อย่าโมโห เพราะอารมณ์จะมีผลต่อค่าความดันโลหิตค่อนข้างมาก

‘ความดันโลหิตสูง’ ป้องกันได้ง่าย ๆ

1.ลดอาหารเค็ม ทานอาหารที่มีไฟเบอร์กากใยที่มีประโยชน์ช่วยการขับถ่ายแทน

2.เลี่ยงการดื่มสุรา

3.เลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือไม่สูดกลิ่นควันบุหรี่มือ 2

4.พักผ่อนให้เพียงพอ (บางคนมีความเชื่อว่าคนที่ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรพักผ่อนให้น้อย ๆ เพราะเชื่อมโยงว่า เมื่อคนเรานอนน้อยแล้วจะทำให้ความดันเลือดต่ำ ซึ่งเป็นข้อเท็จจริง เมื่อตนเป็นความดันโลหิตสูงแล้วนอนน้อยจะทำให้ความดันเลือดต่ำจากเดิม ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด)

5.ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่พอดี

6.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่องที่ความหนักปานกลาง ไม่หักโหมจนเกินไป

“การออกกำลังกายที่ใช้เวลานาน ๆ ช่วยทำให้ความดันโลหิตดีขึ้น

ควรเน้นการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ไม่หนักจนเกินไป

ไม่ใช้การออกกำลังกายที่หนัก และทำอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที”

การออกกำลังกายในกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เน้นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในระดับทั่วไป (ผู้ที่กินยาลดความดันจะต้องระมัดระวัง เพราะอุปกรณ์จับอัตราการเต้นของหัวใจจะไม่สามารถจับได้ เนื่องจากการทำงานของยาไปกดการเต้นหัวใจอยู่ ผลจากยากลุ่ม Beta Blocker) จึงแนะนำให้กำหนดการออกกำลังกายแบบประเมินจากความหนักโดย RPE หรือ Rating of Perceived Exertion ก็คือการประเมินจากความรู้สึกเหนื่อย และความสามารถของร่างกายแทน ในส่วนของการออกกำลังกายแบบแรงต้าน ควรเน้นการหายใจขณะออกแรงที่ถูกต้อง (ออกแรงขณะหายใจออก) และควรใช้น้ำหนักที่เบาแต่เพิ่มจำนวนครั้งมาก ๆ

ข้อควรระวังสำหรับการออกกำลังกาย

ห้ามกลืนหายใจขณะออกกำลังกาย ทั้งการยกของ ออกกำลังกาย หรือเข้าห้องน้ำ ต้องเปลี่ยนแปลงท่าทางอย่างช้า ๆ ป้องกันภาวะความดันตกเฉียบพลัน Orthostatic Hypotension เช่น ก้มหยิบของแล้วลุกขึ้นยืนเลย หรือนอนอยู่แล้วลุกขึ้นยืนเร็ว ๆ และ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบเกร็งค้าง Isometrix exercise เช่น ท่าแพลงค์ หรือท่าที่ต้องเกร็งตัวไม่ขยับ

ดังนั้นหากมีคุณพ่อคุณแม่หรือผู้สูงอายุในบ้านที่เป็นโรคนี้อยู่แล้วก็ต้องให้ความสำคัญต่อการเลือกกินอาหาร ลดพฤติกรรมปัจจัยเสี่ยง นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคู่กับการกินยาตามคำสั่งแพทย์ด้วยนะคะ

แต่หากเป็นวัยเด็กหรือวัยรุ่นที่ยังไม่ได้เป็นโรคนี้ก็อย่าเพิ่งชะล่าใจคิดว่ายังไงก็ไม่มีวันเป็น เพราะโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มพบผู้ป่วยหน้าใหม่ที่อายุน้อยลงมากขึ้น ดังนั้นเราจึงควรดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเองตั้งแต่วันนี้ เพราะการป้องกันมีค่าใช้จ่ายและค่าเสียเวลาน้อยกว่าการรักษาถึงหลายเท่า

โดย Donnaya Suvetwethin

เรื่องโดย : คนยา สุเวทเวทิน Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลบางส่วนจาก : ‘ประเด็นสารณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ปี 2561’ โดย กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค และ กิจกรรม “ไม่หวาน แม่ความดันมาก” วันที่ 25 มกราคม 2562 ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

ภาพประกอบโดย : ณัฐพร ชุ่มลือ Team Content www.thaihealth.or.th และเพิ่มภาพ



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116