



พ.ทศ.อาม.สุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ขานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ จพ.ท่าตม

ความดันโลหิตสูง (Hypertension)

โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะมีความดันโลหิตที่วัดได้สูงตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท(mmHg) ขึ้นไป ทั้งนี้ความดันโลหิตปกติ คือ 90-119/60-79 มม.ปรอท

โรคความดันโลหิตสูง หรือแพทย์บางท่านเรียกว่า ภาวะความดันโลหิตสูง (Hypertension ย่อว่า HT หรือ HTN, หรือ High blood pressure ย่อว่า HBP) เป็นโรคพบ บ่อยมากอีกโรคหนึ่งในผู้ใหญ่ พบสูงถึงประมาณ 25% ของประชากรโลกที่เป็นผู้ใหญ่ทั้งหมด โดยพบในผู้ชายมากกว่าในผู้หญิง และพบได้สูงขึ้นในผู้สูงอายุ ในบางประเทศ เช่นในยุโรป พบโรคนี้ได้สูงถึง 30-45% ส่วนในเด็กพบโรคนี้ได้เช่นกัน แต่พบได้น้อยกว่าในผู้ใหญ่

โรคความดันโลหิตสูง แบ่งตามสาเหตุได้เป็น 2 ชนิด/กลุ่ม คือ

- ชนิดไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด (Essential hypertension หรือ Primary hypertension) ซึ่งพบได้สูงประมาณ 90-95%ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด และ
- ชนิดทราบสาเหตุ (Secondary hypertension) พบได้ประมาณ 5-10% ของโรคนี้

อนึ่ง โดยทั่วไป เมื่อกล่าวถึง “โรคความดันโลหิตสูง” จะหมายถึง “โรคความดันโลหิตสูงชนิดยังไม่ทราบสาเหตุ” ซึ่งรวมถึงในบทความนี้ด้วย

โรคความดันโลหิตสูงเกิดได้อย่างไร?



โรคความดันโลหิตสูงเกิดได้จาก

ก. โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ: เชื่อว่า น่าเกิดจากหลายๆปัจจัยร่วมกัน ที่สำคัญ คือ อิทธิพลของเอนไซม์ (Enzyme, สารเคมีที่มีหน้าที่เร่งปฏิกิริยาเคมีต่างๆ) ที่เรียกว่า เรนิน (Renin) และฮอว์โมนแองจิโอเทนซิน (Angiotensin) จากไต ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้จะทำงานร่วมกับต่อมหมวกไต และกับต่อมใต้สมองในการควบคุม น้ำ, เกลือแร่โซเดียม, และการบีบตัวของหลอดเลือด ในร่างกาย ทั้งหมดเพื่อการควบคุมความดันโลหิต ซึ่งเรียกว่า กระบวนการนี้ว่า 'Renin-Angiotensin system'

นอกจากนั้น กลไกการเกิดโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ยังขึ้นกับ

- พันธุกรรม: เพราะพบโรคได้สูงขึ้นในคนที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคนี้
- เชื้อชาติ: เพราะพบโรคได้สูงในคนอเมริกันผิวดำ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอเมริกันผิวขาว และชาวเม็กซิกันอเมริกัน
- การกินอาหารเค็ม/อาหารมีเกลือโซเดียมสูง: เพราะเกลือโซเดียม หรือ เกลือทะเลเป็นตัวอุ้มน้ำในเลือด จึงช่วยเพิ่มปริมาตรของเลือดที่ไหลเวียน จึงส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และ
- กระบวนการของร่างกายที่ส่งผลต่อสมดุลและการทำงานของเกลือแร่แคลเซียมในเลือด

ข. โรคความดันโลหิตสูงชนิดรู้สาเหตุ: มักเกิดจากโรคต่างๆที่ส่งผลต่อหลอดเลือด, ต่อหัวใจ, และต่อสมดุลของ ฮอว์โมน และ/หรือเกลือแร่ในร่างกาย ที่พบบ่อย เช่น

- จากโรคไตเรื้อรัง
- จากโรคหลอดเลือดที่หล่อเลี้ยงไต เช่น หลอดเลือดอักเสบ หรือ ตีบ
- จากการติดสุรา
- จากมีฮอว์โมนบางชนิดในร่างกายผิดปกติ เช่น
- จากเนื้องอกบางชนิดของต่อมหมวกไต /ฟีโอโครโมไซโตมา(Pheochromocytoma)
- จากเนื้องอกต่อมใต้สมอง

อะไรเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง?

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่

- พันธุกรรม: โอกาสมีความดันโลหิตสูง จะสูงขึ้นเมื่อมีคนในครอบครัวเป็นโรคนี้
- โรคเบาหวาน: เพราะก่อให้เกิด การอักเสบที่ต่อเนื่องเป็นการตีบแคบของหลอดเลือดต่างๆ รวมทั้งของไต
- โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน: เพราะเป็นสาเหตุสำคัญของ โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดต่างๆตีบจากภาวะไขมันเกาะผนังหลอดเลือด(โรคหลอดเลือดแดงแข็ง)
- โรคไตเรื้อรัง: เพราะจะส่งผลถึงการสร้างเอนไซม์ และฮอว์โมนที่ควบคุมความดันโลหิตดังกล่าวแล้ว
- โรคนอนหลับแล้วหยุดหายใจ (Sleep apnea)
- สูบบุหรี่: เพราะสารพิษในควันบุหรี่ส่งผลให้เกิด การอักเสบ ตีบตัน ของหลอดเลือดต่างๆ รวมทั้งหลอดเลือดไต และหลอดเลือดหัวใจ
- การติดสุรา: ซึ่งยังไม่ทราบชัดเจนถึงกลไกว่าทำไมดื่มสุราแล้วจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง แต่การศึกษาต่างๆให้ผลตรงกันว่า คนที่ติดสุรา จะส่งผลให้หัวใจเต้นแรงกว่าปกติ และมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง ประมาณ 50%ของผู้ติดสุราทั้งหมด
- กินอาหารเค็มสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ดังเหตุผลได้กล่าวแล้ว

- ขาดการออกกำลังกาย เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอ้วน และโรคเบาหวาน
- ผลข้างเคียงจากยาบางชนิด เช่น ยาในกลุ่มสเตียรอยด์

โรคความดันโลหิตสูงมีอาการอย่างไร?

ความสำคัญของโรคความดันโลหิตสูงคือ เป็นโรคที่มักไม่มีอาการ และจากการที่เป็นโรคเรื้อรังที่รุนแรงถ้าไม่สามารถควบคุมโรคได้ แต่มักไม่มีอาการ แพทย์บางท่านจึงเรียกโรคความดันโลหิตสูงว่า “เพชฌฆาตเงียบ (Silent killer)”

ทั้งนี้ ถ้ามีอาการ ส่วนใหญ่ของอาการจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่

- เป็นอาการจากผลข้างเคียงของโรคเอง เช่น จากโรคหัวใจ และจากโรคหลอดเลือดในสมอง หรือ เป็นอาการจากโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น อาการจากโรคเบาหวาน หรือ จากโรคอ้วน (แนะนำอ่านรายละเอียดแต่ละโรคที่เป็นผลข้างเคียง ได้ในเว็บ haamor.com) หรือ
- เป็นอาการจากโรคที่เป็นสาเหตุ เช่น โรคเนื้องอกต่อมไธสมอง (อาการ เช่นปวดศีรษะ และตาเห็นภาพไม่ชัด) แนะนำอ่านรายละเอียดแต่ละโรคสาเหตุได้ในเว็บ haamor.com)
- อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยบางคนอาจมีอาการจากตัวความดันโลหิตสูงเองได้ โดยอาการที่อาจพบได้ เช่น
- ปวดศีรษะ ต่อเนื่อง
- มึนงง
- วิงเวียน
- สับสน และ
- เมื่อมีอาการมาก อาจโคม่า และเสียชีวิต ได้

แพทย์วินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง ได้จาก

- การซักถามประวัติทางการแพทย์ของผู้ป่วย ที่สำคัญ เช่น ประวัติอาการ ประวัติเจ็บป่วยทั้งในอดีตและปัจจุบัน ประวัติกิน/ใช้ยา ประวัติการเคยตรวจวัดความดันโลหิต
- การตรวจร่างกาย
- การตรวจวัดสัญญาณชีพ
- การตรวจสืบค้นอื่นๆเพิ่มเติม เพื่อหาสาเหตุ หรือหาปัจจัยเสี่ยง หรือหาผลข้างเคียงจากโรค และดุลพินิจของแพทย์ เช่น
- การตรวจเลือดดูค่าน้ำตาลในเลือด(เบาหวาน) และดูการทำงานของไต
- การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ดูการทำงานของหัวใจ หรือ
- ตรวจภาพอวัยวะที่สงสัยเป็นสาเหตุ เช่น เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ภาพต่อมไธสมอง

รักษาโรคความดันโลหิตสูงอย่างไร?

แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง คือ การให้ยาลดความดันโลหิตสูง, การรักษาควบคุมโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงและเป็นสาเหตุ, การรักษาและป้องกันผลข้างเคียงจากโรคความดันโลหิตสูง, การรักษาประคับประคองตามอาการ, และการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน



ก. การให้ยาลดความดันโลหิตสูง: ซึ่งมีหลากหลายชนิด ทั้งชนิดกินและชนิดฉีด ขึ้นกับความรุนแรงของอาการ เช่นยา Atenolol, Amlodipine, ยาขับปัสสาวะ

ข. การรักษาโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง: เช่น รักษาโรคเบาหวาน, การรักษาโรคที่เป็นสาเหตุ เช่น รักษาโรคไตเรื้อรัง หรือ รักษาโรคเนื้องอกต่อมไธสมอง

ค. การรักษาผลข้างเคียงจากโรคความดันโลหิตสูง: เช่น การรักษาโรคไตเรื้อรัง (โรคไตเป็นได้ทั้งสาเหตุ และผลข้างเคียงจากโรคความดันโลหิตสูง)

ง. การรักษาประคับประคองตามอาการ : เช่น การใช้

- ยากลายเครียด กรณีมีความเครียดสูง
- ยานอนหลับ กรณีนอนไม่หลับเรื้อรัง

จ. การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน: ที่สำคัญ คือ

- กินอาหารมีประโยชน์ห้าหมู่ ที่ประกอบด้วย
- จำกัดปริมาณอาหารไม่ให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน
- จำกัดแป้งและน้ำตาล เพื่อป้องกัน/ควบคุมโรคเบาหวาน
- จำกัดอาหารไขมัน เพื่อป้องกัน/ควบคุมโรคไขมันในเลือดสูง
- จำกัดอาหารเค็ม/เกลือโซเดียม เพื่อลดความดันโลหิตโดยตรง
- ไม่สูบบุหรี่ เลิกบุหรี่
- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ เลิกดื่มสุรา
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันตามควรกับสุขภาพ หรือ ตามแพทย์ พยาบาล แนะนำ
- รักษา สุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต/ไม่เครียด
- นอนหลับ พักผ่อน ให้เพียงพอ แนะนำอ่านเพิ่มเติมในเว็บ haamor.com บทความเรื่อง ‘สุขลักษณะการนอน’

โรคความดันโลหิตสูงรุนแรงไหม? มีผลข้างเคียงไหม?

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งหมายถึงเป็นโรคที่รักษาให้หายยาก(จัดอยู่ในโรคเอนซีดี/NCD) แต่สามารถรักษาควบคุมได้เสมอเมื่อ

- รักษาควบคุมอาการตั้งแต่แรก
- ปฏิบัติตาม แพทย์ พยาบาล แนะนำ และ
- กินยาตามแพทย์สั่งอย่างถูกต้อง ครบถ้วน ไม่ขาดยา

แต่ถ้า ดูแล รักษา ควบคุมโรคได้ไม่ดี ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นมักรุนแรงที่ส่งผลถึงความพิการและอาจเสียชีวิตได้ เช่น

- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคไตเรื้อรัง
- นอกจากนั้นคือ
- โรคหลอดเลือดของ จอตา และของประสาทตา ซึ่งอาจส่งผลให้ตาบอดได้

ระดับความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง:

โรคความดันโลหิตสูง แบ่งตามความรุนแรงของโรค (ตามระดับความดันโลหิต) จากรุนแรงน้อยไปหามาก ได้ดังนี้

ก. ความดันโลหิตในผู้ที่มีแนวโน้มจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง(Prehypertension): คือ 120-129/ 80มม.ปรอท (แนวทางการรักษา คือการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ทั้งนี้แพทย์มักยังไม่ให้ยาลดความดันโลหิตสูง)

ข. โรคความดันโลหิตสูงระยะ 1: คือ ความดันโลหิตสูงอยู่ในช่วง 130-139/80-89 มม.ปรอท

ค. โรคความดันโลหิตสูงระยะ 2: คือ ความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 140/90 มม.ปรอทขึ้นไป

ง. ความดันโลหิตสูงวิกฤติ (Hypertensive crisis): ความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 180/120 มม.ปรอทขึ้นไป

*อนึ่ง:

- ระดับความดันโลหิตสูงที่ต้องพบแพทย์ใน 24 ชั่วโมง: คือ ความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 180/110 มม.ปรอทขึ้นไป เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตโดยอาจจาก โรคหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง, ไตล้มเหลว
- โรคความดันโลหิตสูงที่ต้องพบแพทย์ฉุกเฉิน/ทันที: คือ ความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 220/140 มม.ปรอทขึ้นไป เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้จากการทำงานล้มเหลวของอวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น หัวใจ สมอง และไต

ดูแลตนเองอย่างไร? ควรพบแพทย์เมื่อไร?พบแพทย์ก่อนนัด/ฉุกเฉินเมื่อไหร่?

การดูแลตนเอง การพบแพทย์เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่สำคัญ เช่น

- ปฏิบัติตาม แพทย์ พยาบาล แนะนำอย่างเคร่งครัด ถูกต้อง
- กินยาต่างๆที่แพทย์สั่งให้ครบถ้วน ถูกต้อง ไม่ขาดยา

- จำกัดอาหาร แป้ง น้ำตาล ไขมัน และอาหารเค็ม
- จำกัดปริมาณอาหารไม่ให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน
- ออกกำลังกายตามสุขภาพสม่ำเสมอทุกวัน
- รักษาสุขภาพจิต ไม่เครียด เข้าใจและยอมรับชีวิต
- เลิกบุหรี่ ไม่สูบบุหรี่
- เลิกสุรา
- พบแพทย์/มาโรงพยาบาลตามแพทย์นัดเสมอ
- รับประทานยา/มาโรงพยาบาลก่อนแพทย์นัด เช่น
- มีอาการผิดปกติไปจากเดิม หรือ
- เมื่ออาการต่างๆเลวลง หรือ
- มีผลข้างเคียงจากยาที่แพทย์สั่งจนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น วิงเวียนศีรษะ เป็นลมบ่อย
- เมื่อกังวลในอาการ
- *รับประทานยา/มาโรงพยาบาลภายใน 24 ชั่วโมง หรือ ฉุกเฉิน ขึ้นกับความรุนแรงของอาการ เช่น
- ปวดศีรษะรุนแรง
- เหนื่อยมากกว่าปกติมาก หัวบวมมาก และไม่ยุบบวมเอง (อาการของโรคหัวใจล้มเหลว)
- เจ็บแน่นหน้าอก ใจสั่น เหงื่อออกมาก จะเป็นลม (อาการจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งต้องพบแพทย์ฉุกเฉิน)
- แขน ขา อ่อนแรง พูดไม่ชัด ปากเบี้ยว คลื่นไส้ อาเจียน (อาการจากโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งต้องพบแพทย์/ไปโรงพยาบาลฉุกเฉิน)

ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างไร?

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ที่สำคัญ คือ การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดย

- กินอาหารมีประโยชน์ห้าหมู่ให้ครบทุกวัน ในปริมาณที่เหมาะสม กล่าวคือ ไม่ให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน และจำกัดอาหาร ไขมัน แป้ง น้ำตาล และอาหารเค็ม เพิ่มผัก และผลไม้ชนิดไม่หวานให้มากๆ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน ตามสุขภาพ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- รักษาสุขภาพจิต
- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ดื่ม/จำกัดสุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ตรวจสุขภาพประจำปี (การตรวจสุขภาพ) ซึ่งรวมถึงตรวจวัดความดันโลหิต เริ่มได้ตั้งแต่อายุ 18-20 ปี หลังจากนั้นตรวจสุขภาพ บ่อยตาม แพทย์ พยาบาลแนะนำ



1. Braunwald, E., Fauci, A., Kasper, L., Hauser, S., Longo, D., and Jameson, J. (2001). Harrison's principles of internal medicine (15th ed.). New York: McGraw-Hill.
2. Messerli, F. (2007). Essential hypertension. Lancet. 370, 591,603.
3. Slama, M. et al (2002). Prevention of hypertension. Curr Opin Cardiol. 17. 531-536.
4. <https://en.wikipedia.org/wiki/Hypertension> [2019,Feb2]
5. <https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#showall> [2019,Feb2]
6. <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2017/11/08/11/47/mon-5pm-bp-guideline-aha-2017> [2019,Feb2]



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รื้อฟื้นเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่า...คิดดี...ก็ดี...

www.thatoomhsp.com

งานศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตม จังหวัดสุรินทร์