

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูง



โรคความดันโลหิตสูงถือเป็นมหันตภัยเงียบ และเป็นภัยใกล้ตัวที่หลายท่านอาจคาดไม่ถึง ที่ว่าเป็นภัยใกล้ตัวเนื่องจากโรคนี้พบได้บ่อยมากในผู้ใหญ่ โดยมีอุบัติการณ์เพิ่มสูงขึ้นตามวัย ส่วนที่กล่าวกันว่าเป็นมหันตภัยเงียบนั้น เนื่องจากส่วนใหญ่ผู้ที่ เป็นโรคนี้มักไม่มีอาการผิดปกติใด ผู้ป่วยอาจจะมี ความดันโลหิตที่สูงอยู่นานหลายปี โดยไม่รู้ตัวเลยก็ได้ ถ้าไม่ได้ไปตรวจวัดความดันโลหิตที่โรงพยาบาล ข้อเท็จจริงนี้อาจค้านกับความรู้สึกของหลายท่าน ที่เคยเข้าใจว่าเมื่อมีความดันโลหิตสูงแล้ว จะทำให้มีอาการปวดศีรษะหรือมีศีรษะวูบว้างด้วย จริงๆแล้วความเชื่อนี้ไม่ถูกต้องนัก เพราะจากข้อมูลทางสถิติพบว่า มีผู้ป่วยเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่มีอาการดังกล่าว โดยมักเป็นในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงอย่างรุนแรงหรือสูงขึ้นมากในระยะเวลาอันสั้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการรอให้เกิดอาการผิดปกติขึ้นก่อน แล้วจึงไปตรวจวัดความดันโลหิตอาจไม่ทันการณ์ เพราะบางรายอาจเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานานหลายปี จนทำให้เกิดผลเสียต่อหัวใจและหลอดเลือดทั่วร่างกายขึ้นแล้วก็ได้

ดังนั้น **ข้อควรปฏิบัติคือ** ทุกท่านที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรไปรับการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปี

พญ.อำไพพรรณ รุ่งบรรณพันธ์

หน่วยโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

ละ 1 ครั้ง แม้ว่าจะไม่มีอาการผิดปกติใดๆก็ตาม เพื่อที่ท่านจะได้รับทราบแต่เนิ่นๆว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ ถ้าพบว่าเป็นก็จะได้รับการรักษาอย่างทัน่วงทีและไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา

การวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูงอย่างถูกต้อง

ความดันโลหิตที่วัดได้นั้นมี 2 ค่า ค่าบนเรียกว่า ความดันซิสโตลิก เป็นค่าความดันขณะหัวใจบีบตัว ส่วนค่าล่างเรียกว่า ความดันไดแอสโตลิก เป็นค่าความดันขณะหัวใจคลายตัว ค่าความดันปกติของคนทั่วไป คือต่ำกว่า 120/80 มม.ปรอท ค่าที่ใช้ในการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงคือ สูงกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มม.ปรอท โดยอาจสูงเกินเกณฑ์แค่ค่าใดค่าหนึ่งหรือสูงทั้งสองค่าก็ได้ ส่วนผู้ที่มีความดันซิสโตลิกอยู่ระหว่าง 120-139 หรือความดันไดแอสโตลิกอยู่ระหว่าง 80-89 มม.ปรอท จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่อาจจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงในอนาคต แนะนำให้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตโดยการลดการกินอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง เพิ่มการกินผัก ผลไม้ ลดน้ำหนักและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยลดโอกาสที่จะเป็นโรค ลงได้

การที่จะวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูงในผู้ที่ไม่มีอาการหรือภาวะแทรกซ้อนใดนั้น จะต้องทำการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อย 2 ครั้ง ห่างกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป โดยจะทำการวินิจฉัยก็ต่อเมื่อพบว่าความดันโลหิตสูงกว่า

140/90 มม.ปรอททั้งสองครั้ง ทั้งนี้วิธีการตรวจวัดก็ต้องได้มาตรฐานและถูกต้องด้วย กล่าวคือ ก่อนการวัดความดันแต่ละครั้ง ควรแนะนำให้ผู้ป่วยมีการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดชา กาแฟ รวมทั้งงดสูบบุหรี่อย่างน้อย 30 นาที และนั่งพักอย่างน้อย 5-10 นาทีก่อนวัดด้วย เหตุที่ต้องแนะนำเช่นนี้เนื่องจากพบว่าปัจจัยต่างๆดังกล่าวนี้อาจมีผลทำให้ความดันโลหิตในคนปกติสูงขึ้นได้ทั้งสิ้น ซึ่งจะนำไปสู่การวินิจฉัยที่ผิดพลาดได้

นอกจากนี้ช่วงเวลาที่ทำการตรวจวัดความดันก็มีความสำคัญเช่นกัน บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยไปตรวจรักษาโรคทั่วไปอื่นๆที่โรงพยาบาล โดยเฉพาะผู้ป่วยที่กำลังมีอาการเจ็บปวดหรือมีไข้สูง แล้วตรวจพบความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ในกรณีนี้ยังไม่ควรวินิจฉัยว่าผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ เนื่องจากขณะที่กำลังมีอาการเจ็บป่วยอยู่นั้น คนปกติก็อาจจะมีความดันโลหิตที่สูงขึ้นได้เช่นกัน ดังนั้นการปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ควรไปรับการตรวจวัดความดันโลหิตซ้ำอีกครั้ง หลังจากหายจากอาการเจ็บป่วยแล้ว ถ้ายังพบว่ามีความดันโลหิตสูงอยู่ จึงจะวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงจริง และเริ่มการรักษาต่อไป

ความดันโลหิตสูงมีผลต่อไตอย่างไร

โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญอันดับต้นๆของโรคไตวายเรื้อรังทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยด้วย เนื่องจากการที่มีความดันโลหิตสูงในระยะยาวก่อให้เกิดความเสื่อมของหลอดเลือดทั่วร่างกาย โดยเฉพาะที่ไต หัวใจและสมอง ในส่วนของผลต่อไตพบว่า โรคนี้มักทำให้การทำงานของไตเสื่อมลงอย่างช้าๆ โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ตามเป้าหมาย มักเกิดภาวะไตวายขึ้นในระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 10 ปีขึ้นไป ยกเว้นในบางรายที่มีความดันโลหิตสูงอย่างรุนแรง อาจทำให้เกิดไตวายเฉียบพลันขึ้นได้ ดังนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจึงควรได้รับการควบคุมความดันโลหิตให้ได้ตามเป้าหมายคือ ต่ำกว่า 140/90 มม.ปรอท

เพื่อป้องกันการเสื่อมของไต และถ้าเริ่มพบว่ามีความเสื่อมของไตร่วมด้วยแล้ว ควรควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท ซึ่งพบว่าจะช่วยชะลอการเสื่อมของไตได้มากขึ้น

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้หรือไม่

โรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จัดเป็นโรคเรื้อรังและไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่ทราบกลไกที่แน่ชัดที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงในคนส่วนใหญ่ มีเพียงสมมติฐานว่าอาจเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งทางด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพียงส่วนน้อยเท่านั้น (น้อยกว่าร้อยละ 5-10) ที่ตรวจพบว่าเกิดจากสาเหตุชัดเจน เช่นการมีหลอดเลือดผิดปกติ หรือมีการหลั่งสารบางชนิดที่กระตุ้นให้มีความดันโลหิตสูงกว่าปกติ เป็นต้น ซึ่งในกลุ่มนี้เป็นข้อยกเว้นที่ว่าถ้าสามารถแก้ไขที่ต้นเหตุได้ ก็อาจจะทำให้โรคความดันโลหิตสูงหายขาดได้

จากข้อเท็จจริงดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ซึ่งในปัจจุบันมียาลดความดันโลหิตที่มีประสิทธิภาพดีให้เลือกใช้หลายชนิด โดยที่แต่ละชนิดมีข้อดี ข้อเสียที่แตกต่างกัน การเลือกใช้ยาจึงควรอยู่ในดุลพินิจของแพทย์ที่จะพิจารณาเลือกยาที่เหมาะสมที่สุดให้กับผู้ป่วยแต่ละคน ข้อควรปฏิบัติของผู้ป่วยก็คือการกินยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดและมาติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรปรับขนาดยาเองหรือไปซื้อยาจากร้านขายยามากินต่อ โดยไม่มาติดตามการรักษากับแพทย์อีก การกระทำเช่นนี้อาจทำให้เกิดผลเสียกับตัวผู้ป่วยได้ เนื่องจากระดับความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูงอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่อผู้ป่วยอายุมากขึ้น โดยบางรายอาจมีแนวโน้มสูงขึ้น ทำให้ต้องปรับเพิ่มขนาดยาที่รักษา บางรายก็อาจต่ำลง ทำให้ต้องลดขนาดยา ซึ่งถ้าผู้ป่วยไม่ได้ไปตรวจติดตาม ก็จะไม่ได

รับการปรับขนาดยาให้เหมาะสม ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการรักษาไม่ดีเท่าที่ควรและเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆตามมา

กินยาลดความดันโลหิตไปนานๆจะทำให้เกิดไตวายหรือไม่

คำถามนี้เป็นคำถามที่พบได้บ่อยในเวชปฏิบัติ หลังจากที่ผู้ป่วยทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาดและต้องกินยาลดความดันควบคุมไปเรื่อยๆ หลายคนก็เกิดความกังวลขึ้นว่าการกินยาคือชนิดใดชนิดหนึ่งต่อเนื่องกันนานหลายปี จะมีผลทำให้เกิดการสะสมของยาในร่างกายและเป็นพิษต่อไตหรือไม่ โดยเฉพาะท่านที่เคยได้ยินเรื่องราวของคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมาหลายๆปีแล้วเกิดมีโรคไตวายเรื้อรังตามมา ก็จะไม่เกิดความกังวลเพิ่มมากขึ้น เพราะเชื่อว่าการที่เกิดไตยวายนั้น อาจเป็นผลจากการกินยาลดความดันเป็นเวลานาน ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ความเชื่อนี้เป็นความเชื่อที่ผิด เพราะมีการศึกษามากมายที่พิสูจน์ว่าการกินยาควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกตินั้น ไม่เพียงไม่ก่อให้เกิดไตวาย ยังช่วยป้องกันการเสื่อมของไตด้วย โดยมีข้อแม้ว่าการ

รักษาจะต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ เพื่อจะได้กินยาอย่างถูกต้องและควบคุมโรคได้ตามเป้าหมาย การที่บางท่านกินยาลดความดันโลหิตแต่ยังเกิดโรคไตวายตามมานั้น อาจเป็นเพราะกินยาไม่สม่ำเสมอหรือขนาดของยาไม่เหมาะสม ทำให้ควบคุมความดันไม่ได้ตามเป้าหมาย และเกิดไตวายเรื้อรังตามมาในที่สุด

กินไ่ว้ดีกว่าแก้

ภาชีตโบราณที่ว่า กินไ่ว้ดีกว่าแก้ นำมาใช้ได้ดีกับกรณีของโรคความดันโลหิตสูงและไตวายเรื้อรัง เพราะจากข้อเท็จจริงที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่าโรคทั้งสองนี้ล้วนเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาดแต่สามารถป้องกันได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้นท่านที่อ่านบทความนี้ท่านใด ที่ขณะนี้มีความสุขแข็งแรงดีแต่ไม่เคยไปรับการตรวจสุขภาพประจำปีมาก่อน ควรจะวางแผนที่จะไปตรวจสุขภาพแต่เนิ่นๆ หรืออย่างน้อยก็ควรไปตรวจวัดความดันโลหิตที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อที่ท่านจะได้ไม่ต้องเป็นอีกคนหนึ่งที่เคยเสียใจภายหลังเมื่อไปตรวจพบว่ามีความดันโลหิตสูงหลังจากมีอาการของโรคแทรกซ้อนต่างๆเกิดขึ้นแล้ว

