

โรคความดันโลหิตสูง

Hypertension

ภัยเงียบที่น่ากลัว

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบได้บ่อย คนไทยร้อยละ 20 เป็นโรคนี้ คนส่วนใหญ่ที่มีความดันโลหิตสูงมักไม่รู้ตัวว่าเป็นโรค หรือเมื่อรู้ตัวว่าเป็น ก็มักไม่รักษา ไม่สนใจ เนื่องจากไม่มีอาการ

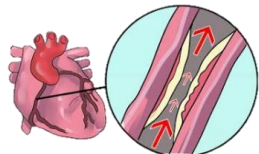
ผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูงและไม่รักษาให้ถูกต้องจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอัมพาตจากหลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก โรคหัวใจขาดเลือด โรคหัวใจวาย โรคไตวาย หลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง เป็นต้น เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่ไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า



ความดันโลหิตสูง คือ อะไร

ความดันโลหิตสูง คือภาวะที่แรงดันของเลือดในหลอดเลือดแดง มีค่าสูงเกินปกติ (ค่าปกติไม่ควรเกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท)

ความดันโลหิตสูง ทำให้หลอดเลือดแดงทั่วร่างกายเสียหาย เสื่อมสภาพ นำไปสู่ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง อุดตัน หรือแตกในที่สุด



เมื่อไรถือว่ามีความดันโลหิตสูง

ผู้ใดมีความดันโลหิตวัดได้ **มากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท** ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ระดับความรุนแรงโรคความดันโลหิตสูง

ระดับความดันโลหิต	ค่าบน มม.ปรอท	ค่าล่าง มม.ปรอท	คำแนะนำ
ดี	<120	<80	
ปกติ	120-129	80-84	ตรวจเช็คสม่ำเสมอ
ค่อนข้างสูง	130-139	85-89	ปรึกษาแพทย์
สูงเล็กน้อย	140-159	90-99	พบแพทย์
สูงปานกลาง	160-179	100-109	พบแพทย์
สูงมาก	≥180	≥110	พบแพทย์ด่วน

อ้างอิงจาก แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป ของ สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย ฉบับปรับปรุง 2558

การวัดความดันโลหิต ควรวัดขณะนั่งพัก วัดด้วยเทคนิคที่ถูกต้องและวัดซ้ำ 2-3 ครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าเป็นความดันโลหิตสูงจริงๆ

ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมไม่ได้ ได้แก่ อายุ เมื่ออายุมากขึ้น ความดันจะสูงขึ้น พันธุกรรม ผู้ที่มีพ่อแม่เป็นโรคความดันสูง มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคนี้อีกขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ ได้แก่ อ้วน ไขมันในเลือดสูงกินอาหารรสเค็มจัด มันจัด ภาวะเบาหวาน สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เครียดเรื้อรัง



อาการ

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมักไม่มีอาการใดๆ แต่ตรวจพบโดยบังเอิญ

บางรายอาจมีอาการเตือน เช่น ปวดศีรษะตุบๆ ปวดคอ มึนท้ายทอย เวียนศีรษะ เหนื่อยง่ายผิดปกติ หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น ตามัว มือชามือสั่น

ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง

หัวใจ

หัวใจโต หลอดเลือดหัวใจตีบแข็ง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจวาย

สมอง

หลอดเลือดในสมองตีบแข็ง อุดตันหรือแตก เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต

ไต

ไตวายเรื้อรังจากหลอดเลือดแดงในไตตีบ

ตา

เลือดออกที่จอตา ขั้วประสาทตาเสื่อม ทำให้ตามัว ตาบอด

หลอดเลือดแดง

หลอดเลือดแดงตีบ หรือ โป่งพอง เลือดไปเลี้ยงแขนขา และ อวัยวะภายในได้น้อยลง หลอดเลือดแดงใหญ่แตก



ดูแลตนเองอย่างไร เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

1. ปฏิบัติตัวตามแพทย์พยาบาลแนะนำอย่างเคร่งครัด
2. ทานยาให้ครบถ้วน ไม่ขาดยา
3. ควบคุมอาหารแป้ง น้ำตาล ไขมัน อาหารเค็ม
4. จำกัดอาหารไม่ให้อ้วน
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
6. ไม่เครียด
7. คอยสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ปวดศีรษะรุนแรง ตาพร่ามัว ควรรีบพบแพทย์
8. พบแพทย์ตามนัด

ปรับเปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิต เพื่อป้องกันความดันโลหิตสูง โดย

1. ปฏิบัติการลดอาหารเค็มมัน
 - ลดการใช้น้ำปลา เกลือ ไม่วางเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา ไว้บนโต๊ะอาหาร
 - เลี่ยงอาหารกระป๋อง ผักดอง อาหารสำเร็จรูป
 - อ่านฉลากอาหารทุกครั้ง เลือกซื้ออาหารที่มีปริมาณเกลือเล็กน้อย
 - ชิมอาหารก่อนรับประทาน
2. ปฏิบัติการเพิ่มผักผลไม้
 - เพิ่มการกินผักผลไม้รสไม่หวาน ทานผักสด 5 ทัพพี/วัน หรือผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/ วัน
3. ปฏิบัติการลด ละ เลิก ลดแอลกอฮอล์ ละความเครียด เลิกบุหรี่
4. ปฏิบัติการรักษสุขภาพ
 - จิตใจแจ่มใส
 - ออกกำลังกาย วันละ 30 นาที 5 วัน/ สัปดาห์
 - เคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง



โรคความดันโลหิตสูง
มักไม่มีอาการแสดง

ทุกคน ควรรับการตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง



กรมแพทยทหารเรือ

โรคความดันโลหิตสูง
Hypertension

ภัยเงียบที่น่ากลัว



ห่วงใยสุขภาพ

โดย



กรมแพทยทหารเรือ

