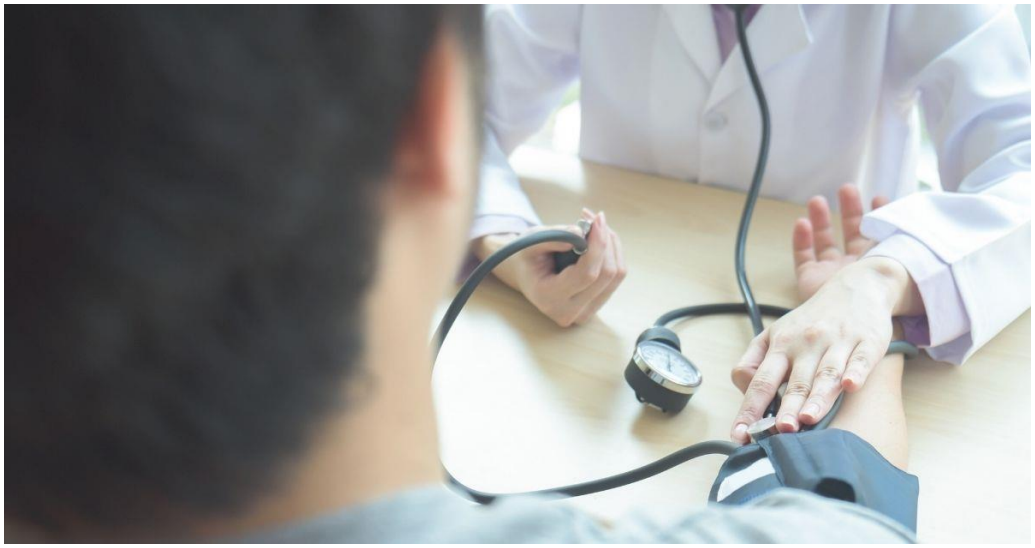


ภาวะโรคความดันโลหิตสูง

ภาวะความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะที่พบบ่อย บางรายอาจมีภาวะดังกล่าวนานหลายปีโดยไม่แสดงอาการ อย่างไรก็ตามแม้จะไม่แสดงอาการ แต่สร้างความเสียหายต่อหลอดเลือดและหัวใจ

ภาวะความดันโลหิตสูง

ภาวะความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะที่พบบ่อย บางรายอาจมีภาวะดังกล่าวนานหลายปีโดยไม่แสดงอาการ อย่างไรก็ตามแม้จะไม่แสดงอาการ แต่สร้างความเสียหายต่อหลอดเลือดและหัวใจ ซึ่งสามารถตรวจพบความเสียหายเหล่านี้ได้ ความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมได้จะเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพเรื้อรังอื่น ๆ เช่น หัวใจวายและโรคหลอดเลือดสมอง ทั้งนี้ ภาวะความดันโลหิตสูงมักจะพัฒนาต่อเนื่องในช่วงหลายปีและสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย

ลักษณะอาการของโรคความดันโลหิตสูง

โดยทั่วไปภาวะความดันโลหิตสูงมักไม่มีสัญญาณหรืออาการใด ๆ แม้ว่าค่าความดันโลหิตจะอยู่ในระดับที่สูงเกินปกติ บางรายที่มีภาวะความดันโลหิตสูงอาจมีอาการปวดศีรษะ หายใจถี่ หรือมีเลือดกำเดาไหล อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้มักไม่แสดงจนกว่าภาวะความดันโลหิตจะอยู่ในขั้นรุนแรง

เมื่อไหร่จึงควรพบแพทย์

ผู้ป่วยจะได้รับการวัดความดันโลหิต ซึ่งเป็นขั้นตอนตามปกติของการนัดพบแพทย์ทุกครั้ง ทั้งนี้ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะความดันโลหิตสูงหรือมีปัจจัยเสี่ยงบางประการในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมักได้รับคำแนะนำให้วัดค่าความดันโลหิตเป็นประจำ อย่างสม่ำเมสมอ สำหรับเด็กที่มีอายุ 3 ปีขึ้นไป จะได้รับการวัดความดันโลหิตในการตรวจสุขภาพประจำปี

สาเหตุที่ทำให้ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

- **ความดันโลหิตสูงชนิด Primary Hypertension** ความดันโลหิตสูงประเภทนี้ส่วนใหญ่จะพัฒนาขึ้นในช่วงหลายปี
- **ความดันโลหิตสูงชนิด Secondary Hypertension** ความดันโลหิตสูงประเภทนี้เกิดจากสภาวะสุขภาพพื้นฐานโดยจะปรากฏขึ้นอย่างกะทันหัน

อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง อาจประกอบไปด้วยเงื่อนไขทางสุขภาพและยาดังต่อไปนี้
ปัญหาภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

- โรคไต
- เนื้องอกที่ต่อมหมวกไต
- โรคต่อมไทรอยด์
- ความผิดปกติของหลอดเลือด
- ยาบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด ยารักษาโรคไข้หวัด ยาลดความอ้วน ยาแก้ปวด และยาอื่นๆ
- การใช้สิ่งเสพติดที่ผิดกฎหมาย ตัวอย่างเช่น โคเคนและยาบ้า

ปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

- **อายุ** ยิ่งอายุมากขึ้นความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูงจะสูงมากขึ้น ความเสี่ยงของภาวะความดันโลหิตสูงในเพศชายมักเพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุ 64 ปีขึ้นไป และ 65 ปี ในเพศหญิง
- **เชื้อชาติ** ชาวแอฟริกัน – อเมริกัน มักจะมีความดันโลหิตสูงเมื่ออายุมากขึ้นเมื่อเทียบกับคนผิวขาว ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง หัวใจวายหรือไตวาย
- **ประวัติทางการแพทย์ของครอบครัว** อีกหนึ่งสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูงมักเกิดการส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นผ่านทางพันธุกรรม
- **โรคอ้วน** ความดันโลหิตสูงมักเกิดขึ้นกับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เนื่องจากการมีน้ำหนักมากร่างกายก็ยิ่งต้องการเลือดไปเลี้ยงออกซิเจนและสารอาหารมากขึ้น
- **การใช้ชีวิตอยู่ประจำ** ผู้ที่ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมักจะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ซึ่งหมายความว่าหัวใจทำงานหนักมากขึ้นในการหดตัวแต่ละครั้ง
- **การสูบบุหรี่** การสูบบุหรี่ไม่เพียงแต่เพิ่มความดันโลหิตชั่วคราวในทันที แต่สารเคมีที่พบในยาสูบสามารถทำให้เยื่อบุผนังหลอดเลือดเสียหายได้ ซึ่งจะส่งผลให้หลอดเลือดแดงตีบ แคบและมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควันบุหรี่มือสองจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจมากยิ่งขึ้น
- **อาหารที่มีเกลือสูง** อาหารที่มีโซเดียมสูงอาจส่งผลให้เกิดการคั่งของของเหลวทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง
- **อาหารที่มีโพแทสเซียมต่ำ** อาหารที่มีโพแทสเซียมต่ำทำให้ร่างกายเก็บโซเดียมไว้ในเลือดมากเกินไป เนื่องจากโพแทสเซียมทำงานเพื่อปรับสมดุลของปริมาณโซเดียมในร่างกาย
- **การดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก** การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปสามารถทำลายหัวใจได้เมื่อเวลาผ่านไป และอายุเพิ่มมากขึ้นการที่ผู้หญิงดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าหนึ่งแก้วและผู้ชายดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าสองแก้วต่อวันอาจเป็นอีกสาเหตุหลักของโรคความดันโลหิตสูง
- **ความเครียด** ระดับความเครียดสูงอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นชั่วคราว

- **โรคเรื้อรังบางชนิด** โรคต่าง ๆ เช่น โรคไตเบาหวาน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับอาจเพิ่มความดันโลหิตสูง
- **การตั้งครรภ์** บางครั้งการตั้งครรภ์อาจเป็นอีกสาเหตุโรคความดันโลหิตสูงได้

ความดันโลหิตสูงมักพบในผู้ใหญ่ แต่ก็สามารถเกิดในเด็กได้เช่นกัน สำหรับเด็กสาเหตุของความดันโลหิตสูงอาจก่อให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับไตหรือหัวใจ ปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ไม่ดี โรคอ้วนและการออกกำลังกายน้อยลง

ภาวะแทรกซ้อน

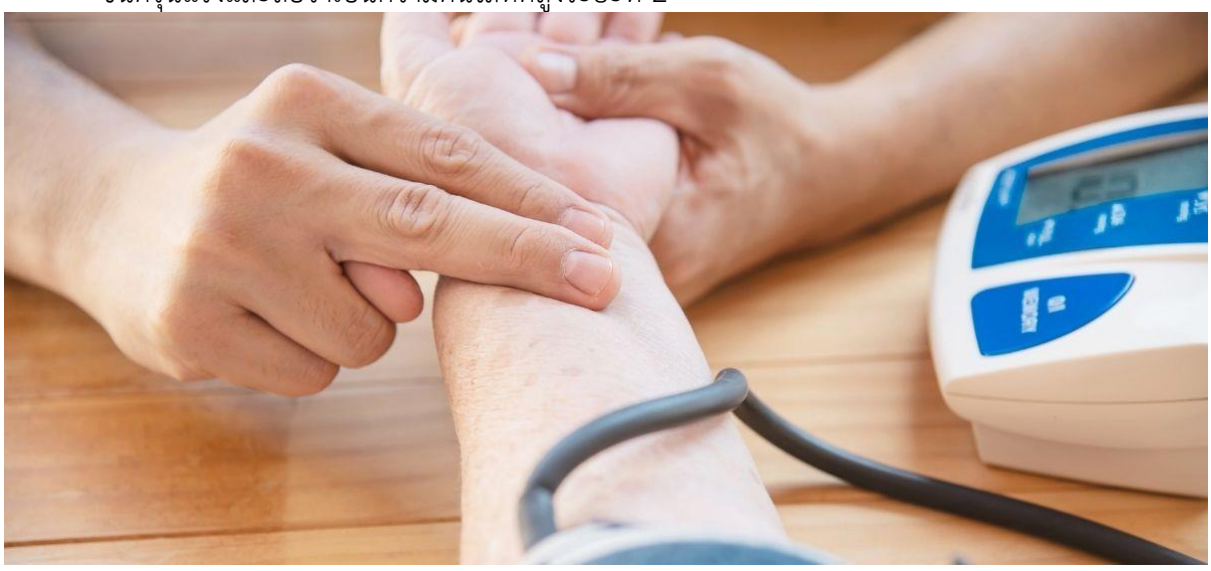
ระดับความดันโลหิตสูงและอาการความดันสูงเฉียบพลันขึ้นมักก่อให้เกิดความเสียหายที่มากขึ้นตามไปด้วย ภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างเกิดจากความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมได้ มีดังต่อไปนี้

- หัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดสมอง
- โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง
- หัวใจล้มเหลว
- หลอดเลือดในไตแคบลง
- หลอดเลือดในดวงตาหนาหรือแคบ
- โรคเมตาบอลิก หรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญพลังงาน
- ปัญหาเกี่ยวกับความจำหรือความเข้าใจ
- โรคสมองเสื่อม

การวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง

แพทย์จะวัดความดันโลหิตโดยใช้เครื่องวัดความดัน ความดันโลหิตสามารถแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังต่อไปนี้

- **ความดันปกติ** ระดับความดันที่ต่ำกว่า 120/80 มม. ถือว่าอยู่ในระดับปกติ
- **ความดันสูงเล็กน้อย** ความดันโลหิตระหว่าง 120/80 – 129/80 มม.
- **ความดันโลหิตสูงระยะที่ 1** หากความดันโลหิตอยู่ระหว่าง 130-139/80-89 มม. ปรอทถือว่าเป็นความดันโลหิตสูงระยะที่ 1
- **ความดันโลหิตสูงระยะที่ 2** หากความดันโลหิตมีค่าเกินกว่า 140/90 ขึ้นไปถือเป็นความดันโลหิตสูงชนิดรุนแรงและถือว่าเป็นความดันโลหิตสูงระยะที่ 2



ทั้งตัวเลขบนและตัวเลขล่างในการอ่านค่าความดันโลหิตมีความสำคัญเท่าเทียมกัน อย่างไรก็ตามหลังจากอายุครบ 50 ปี การอ่านค่าซิสโตลิกระดับบนจะยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น ภาวะที่เรียกว่าความดันโลหิตสูงแบบแยกตัวเกิดขึ้นเมื่อความดันไดแอสโตลิกเป็นปกติ (เมื่อน้อยกว่า 80 มม. ปรอท) แต่ความดันซิสโตลิกสูง (นี่คือเมื่อตัวเลขเท่ากับ 130 มม. ปรอทขึ้นไป) ภาวะนี้พบได้บ่อยในผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี

ในระหว่างการนัดหมายแต่ละครั้ง แพทย์จะอ่านค่าความดันโลหิตสองถึงสามครั้งก่อนที่แพทย์จะเริ่มกระบวนการวินิจฉัย เนื่องจากความดันโลหิตโดยทั่วไปจะแตกต่างกันไปตลอดทั้งวัน แพทย์อาจให้ผู้ป่วยบันทึกความดันโลหิตที่บ้านเพื่อให้แน่ใจว่าผู้ป่วยมีความดันโลหิตสูง

หากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง แพทย์จะซักประวัติทางการแพทย์ของครอบครัวก่อนตรวจสอบผู้ป่วยโดยการตรวจร่างกาย แพทย์มักจะแนะนำให้ผู้ป่วยได้รับการทดสอบ ได้แก่ การตรวจปัสสาวะ การตรวจเลือด และการตรวจคอเลสเตอรอล บางครั้งแพทย์จะสั่งให้ทำ การตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง เพื่อตรวจหาสัญญาณของโรคหัวใจ

วัดความดันโลหิตที่บ้าน

ผู้ป่วยควรติดตามระดับความดันโลหิตของตนเองที่บ้าน เนื่องจากจะช่วยตรวจสอบว่าการรักษาได้ผลหรือไม่ อีกทั้งยังเป็นการตรวจสอบว่าอาการของความดันโลหิตสูงแย่ลงหรือไม่

หากการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตรวมถึงการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย ไม่สามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ แพทย์จะสั่งจ่ายยาเพื่อลดความดันโลหิตต่อไป ทั้งนี้เป้าหมายของการรักษามุ่งเน้นที่การรักษาระดับความดันโลหิตให้น้อยกว่า 130/80 มม. สำหรับผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่แข็งแรงและมีอายุ 65 ปีขึ้นไป ผู้ป่วยที่มีอายุน้อยกว่า 65 ปี แต่มีความเสี่ยงสูงกว่าร้อยละ 10 ที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดภายในสิบปี รวมถึงผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคไต เบาหวาน หรือโรคหลอดเลือดหัวใจ

กลุ่มยาใช้สำหรับรักษาความดันโลหิตสูง

- ยาขับปัสสาวะกลุ่มไธอะไซด์ไดยูเรติก
- ยาลดความดันโลหิตกลุ่ม ACE inhibitors
- ยากลุ่ม angiotensin-II receptor antagonists
- ยาต้านแคลเซียม

ยาเพิ่มเติมที่แพทย์สามารถสั่งเพื่อรักษาความดันโลหิตสูง

- กลุ่มยาต้านอัลฟา
- กลุ่มยาต้านอัลฟ่าเบต้า
- กลุ่มยาต้านเบต้า
- แอลโดสเตอร์โรน
- กลุ่มยาต้านเรนิน
- ยาขยายหลอดเลือด
- ยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง

สภาวะที่ไม่สามารถควบคุมให้ระดับความดันโลหิตลงมาต่ำได้

ความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมให้ลดต่ำได้เกิดขึ้นเมื่อความดันโลหิตยังคงสูงมากแม้จะใช้ยา 3 ชนิดที่แตกต่างกันเพื่อรักษาความดันโลหิตสูง เช่น ยาขับปัสสาวะ
ผู้ที่ควบคุมความดันโลหิตสูงซึ่งต้องใช้ยา 4 ชนิดในการรักษาหมายความว่ามีภาวะความดันโลหิตสูงที่ดื้อยา ดังนั้นแพทย์จะตรวจสอบอีกครั้งถึงสาเหตุที่เป็นไปได้ที่ก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงอื่นๆ ทั้งนี้ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ดื้อยาไม่ได้หมายความว่าจะมีภาวะความดันโลหิตสูงเสมอไป แพทย์จะตรวจหาสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง และหาวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
อย่างไรก็ดี จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูงตามคำสั่งของแพทย์ อย่าเปลี่ยนวิธีการรักษาโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์โดยเด็ดขาด

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการรักษาตัวที่บ้าน

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต สามารถช่วยฟื้นฟูและป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงได้ ข้อเสนอแนะมีดังต่อไปนี้

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ลดการบริโภคเกลือในอาหาร
- รักษาน้ำหนักให้แข็งแรง
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- จำกัดปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ห้ามสูบบุหรี่
- พยายามจัดการหรือลดความเครียด
- ติดตามความดันโลหิตที่บ้าน
- รักษาระดับความดันโลหิตในช่วงตั้งครรภ์

เตรียมความพร้อมสำหรับการนัดหมายแพทย์

การนัดหมายของแพทย์ไม่จำเป็นต้องมีการเตรียมตัวหรือคำแนะนำพิเศษ แต่ผู้ป่วยไม่ควรบริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือสูบบุหรี่ก่อนการตรวจ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ป่วย

- จดบันทึกอาการใด ๆ ที่กำลังประสบอยู่ และแจ้งให้แพทย์ทราบถึงอาการอื่น ๆ เช่น อาการเจ็บหน้าอกหรือหายใจถี่ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สามารถช่วยให้แพทย์ทราบถึงความรุนแรงของปัญหาความดันโลหิตสูง
- ระบุข้อมูลส่วนบุคคลรวมถึงประวัติทางการแพทย์ของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตหรือโรคเบาหวาน นอกจากนี้ผู้ป่วยควรจดบันทึกความเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงชีวิตล่าสุดที่อาจทำให้เกิดการกระตุ้น
- แสดงรายการยา วิตามิน หรืออาหารเสริมทั้งหมดที่ผู้ป่วยกำลังรับประทานอยู่
- มาตามนัดของแพทย์พร้อมกับเพื่อนหรือญาติ
- จดบันทึกรูปแบบการรับประทานอาหารหรือการออกกำลังกายและเตรียมปรึกษากับแพทย์
- จดคำถามที่ต้องการถามแพทย์

คำถามที่อาจถามแพทย์

- ต้องได้รับการทดสอบประเภทใดบ้าง
- ต้องทานยาอะไรหรือไม่

- มีอาหารประเภทใดบ้างที่ควรต้องหลีกเลี่ยง
- ระดับการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- ต้องนัดพบแพทย์เพื่อตรวจความดันโลหิตบ่อยแค่ไหน
- จำเป็นต้องตรวจสอบความดันโลหิตที่บ้านหรือไม่
- ภาวะสุขภาพอื่น ๆ และการจัดการความดันโลหิตสูง
- มีข้อจำกัดใด ๆ หรือไม่

แพทย์อาจถามคำถามดังต่อไปนี้

- สมาชิกในครอบครัวที่มีประวัติคอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ
- พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของคุณในปัจจุบัน
- พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ของคุณ
- พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคุณ
- การตรวจความดันโลหิตครั้งล่าสุด และผลของการตรวจสอบ

คำถามที่พบบ่อย (FAQ)

1. **คำถาม: อาการของโรคความดันโลหิตสูง เป็นอย่างไร?**
   คำตอบ: ความดันโลหิตสูงมักไม่มีสัญญาณหรืออาการใด ๆ แม้ว่าค่าความดันโลหิตจะอยู่ในระดับที่สูงเกินปกติ บางรายที่มีภาวะความดันโลหิตสูงอาจมีอาการปวดศีรษะ หายใจถี่ หรือมีเลือดกำเดาไหล อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้มักไม่แสดงจนกว่าภาวะความดันโลหิตจะอยู่ในขั้นรุนแรง
2. **คำถาม: ความดันโลหิตสูง เกิดจากอะไร?**
   คำตอบ: ความดันโลหิตสูง มี 2 ประเภท คือ ความดันโลหิตสูงชนิด Primary Hypertension จะพัฒนาขึ้นในช่วงหลายปี ความดันโลหิตสูงชนิด Secondary Hypertension เกิดจากสภาวะสุขภาพพื้นฐานโดยจะปรากฏขึ้นอย่างกะทันหัน
3. **คำถาม: ปัจจัยเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูง คืออะไร?**
   คำตอบ: มีอายุ 64 ปีขึ้นไป และในเพศหญิงอายุ 65 ปี การส่งต่อโรคทางพันธุกรรม โรคอ้วนหรือผู้ที่มีน้ำหนักเกิน การสูบบุหรี่ ผู้ที่ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมักจะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น อาหารที่มีเกลือสูง