

สถานการณ์การบริโภคเกลือ ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในประเทศไทยและเป้าหมายที่ควรจะเป็น

การลดการกินเค็มถือเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูงโดยไม่ใช้ยา ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรบริโภคเกลือเกิน 6 กรัม/วัน หรือเทียบเท่ากับ 1 ช้อนชาเศษ (เกลือ 1 ช้อนชาหนักประมาณ 5 กรัม) วิธีการนี้ช่วยลดความดันโลหิตค่าบนหรือความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวได้ประมาณ 2-8 มิลลิเมตรปรอท ประชากรที่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงก็ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำนี้ด้วยเพื่อป้องกันการเกิดโรคขึ้นในอนาคต การประเมินปริมาณเกลือที่เราบริโภคในแต่ละวันสามารถทำได้หลายวิธี วิธีหนึ่งที่ใช้กันมานานและมีความน่าเชื่อถือ คือ การเก็บปัสสาวะของผู้ป่วยเป็นเวลา 1 วันเพื่อวัดปริมาณโซเดียมในปัสสาวะ ซึ่งจะบ่งบอกถึงปริมาณเกลือที่เราบริโภคเข้าไปในแต่ละวัน ผู้เขียนได้ทำการศึกษาด้วยวิธีดังกล่าวในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 214 ราย พบว่าปริมาณโซเดียมที่ขับออกทางปัสสาวะบ่งชี้ว่าผู้ป่วยบริโภคเกลือเฉลี่ยสูงถึง 9 กรัม/วัน และมีเพียง 29% ของผู้ป่วยเท่านั้นที่บริโภคเกลือน้อยกว่า 6 กรัม/วัน ตามข้อควรปฏิบัติในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทยก็ยังกินเค็มเกินกว่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจาก

การศึกษาวิจัยทางการแพทย์ที่แสดงให้เห็นว่าการลดการกินเกลือลงต่ำกว่าระดับที่แนะนำกันในปัจจุบัน คือ ลดลงเหลือเพียง 3 กรัม/วัน ก็ยังมีประโยชน์ในการช่วยลดระดับความดันโลหิต และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ดีว่าการลดเหลือ 6 กรัม/วัน ดังที่แนะนำกันในปัจจุบัน

สรุปข้อควรทราบและข้อควรปฏิบัติ เพื่อลดการกินเค็ม

- 1 การกินเค็มมีผลทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น และทำให้เกิดผลเสียอื่นๆ ต่อร่างกายด้วย เช่น ทำให้ผนังของหัวใจหนาตัวขึ้น ทำให้ไตทำงานมากขึ้น เป็นต้น
- 2 การลดการกินเค็มในประชากรที่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีผลช่วยป้องกันการเกิดโรค และในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว มีผลช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษา
- 3 ไม่ควรบริโภคเกลือมากกว่า 6 กรัม/วัน (เกลือ 1 ช้อนชาหนักประมาณ 5 กรัม) และมีข้อมูลทางการแพทย์ที่แสดงให้เห็นว่าการลดการบริโภคเกลือลงเหลือเพียง 3 กรัม/วัน ก็ยังมีประโยชน์ในการช่วยลดความดันโลหิต และป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ดียิ่งขึ้น
- 4 ข้อแนะนำเพื่อลดการกินเค็ม
 - หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น

ไข่เค็ม ปลาเค็ม กะปิ เป็นต้น

- หลีกเลี่ยงการเติมเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือซอสปรุงรสในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว
- หลีกเลี่ยงของขบเคี้ยวที่รับประทานแล้วเพลินและมีเกลือมาก เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งทอด เป็นต้น
- ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภคให้รับประทานจัดลง ช่วงแรกอาจรู้สึกไม่อร่อย แต่เมื่อลิ้นปรับตัวเข้ากับอาหารที่จัดลงได้ ก็จะไม่ค่อยรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง



วันความดันโลหิตสูงไทย
14 พฤษภาคม 2549

สนับสนุนโดย



87/2 CRC Tower, 24th Floor, All Seasons Place, Wireless Road, Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330 Thailand.
Tel. (662) 264-9999 Fax: (662) 264-9997



การลดการกินเค็มในผู้ป่วย...

โรคความดันโลหิตสูง

นั้นสำคัญไฉน....



พศ.พณ. วีรบุรุษ รอบสันติสุข

สาขาวิชาความดันโลหิตสูง
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การลดการกินเค็มในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงนั้น...สำคัญโดน....

ก่อนอื่นคงต้องทำความเข้าใจความหมายของคำว่า “เค็ม” และ “เกลือ” ในความหมายของแพทย์ก่อน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหลายท่านคงเคยได้รับคำถามจากแพทย์ว่า “ชอบกินเค็มหรือไม่” หรือเคยได้รับคำแนะนำจากแพทย์ว่า “ไม่ควรกินเค็ม” คำว่า “เกลือ” หรือนักวิชาการบางท่านอาจใช้คำว่า “เกลือแกง” นั้นหมายถึง สารที่มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โซเดียมคลอไรด์ (sodium chloride, NaCl) ซึ่งคนทั่วไปใช้ปรุงอาหารเพื่อให้รสเค็ม เกลือโซเดียมนี้เองที่มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และยังก่อให้เกิดผลเสียอื่นๆ ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดของเราด้วย ดังนั้นเมื่อแพทย์แนะนำว่าไม่ควรกินเค็มจึงมีความหมายให้ผู้ป่วยลดปริมาณการบริโภคเกลือลงนั่นเอง

ความสัมพันธ์ระหว่างการกินเค็มกับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

โดยทั่วไปเมื่อเราอายุมากขึ้น ความดันโลหิตของเราก็มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นตามอายุ ดังจะเห็นได้จากผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป การศึกษาวิจัยทางการแพทย์จากหลายประเทศได้แสดงให้เห็นชัดเจนว่ายิ่งเรากินเค็มมาก ก็ยิ่งส่งเสริมให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นมากด้วย หรือเพิ่มโอกาสต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงนั่นเอง การกินเค็มนอกจากจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นแล้ว ยังทำให้อัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ในทางตรงกันข้ามการติดตามในประชากรที่ไม่ใช้เกลือในการปรุงอาหารเลย พบว่าความดันโลหิตของประชากรกลุ่มนี้ไม่ได้เพิ่มขึ้นตามอายุดังในประชากรทั่วไป แสดงให้เห็นว่าการกินเค็มเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลส่งเสริมให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ผลเสียของการกินเค็มและประโยชน์ของการลดการกินเค็ม

การศึกษาวิจัยในระยะต่อมายังพบอีกว่าการกินเค็มก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากกว่าเพียง

ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การกินเค็มยังส่งผลกระทบต่อหัวใจ ไต และมีผลต่อประสิทธิภาพในการใช้ยาลดความดันโลหิตด้วย

ผลเสียของการกินเค็มและประโยชน์ของการลดการกินเค็มในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอาจจะมากกว่าในประชากรทั่วไปที่ยังมีความดันโลหิตจัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ผลเสียและประโยชน์ดังกล่าวพอสรุปได้ดังนี้ คือ

1 การกินเค็มส่งเสริมให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และการลดการกินเค็มมีผลช่วยลดระดับความดันโลหิต ประสิทธิภาพของการลดความดันโลหิตนี้จะยิ่งมากขึ้นถ้าปฏิบัติร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ ด้วย เช่น การลดน้ำหนักในผู้ป่วยที่อ้วน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การหยุดสูบบุหรี่ เป็นต้น

2 การกินเค็มมีผลทำให้ผนังกล้ามเนื้อหัวใจห้องล่างซ้ายหนาขึ้น โดยอาจไม่สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิต หรือกล่าวง่ายๆ ก็คือคนที่กินเค็ม แม้จะไม่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง แต่ก็อาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจหนาได้ ซึ่งก็ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

3 การกินเค็มมีผลทำให้อัตราการกรองของเสียผ่านไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะมากขึ้น หรือกล่าวง่ายๆ คือ ทำให้ไตต้องทำงานมากขึ้นนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีผลทำให้อัตราการขับโปรตีนชนิดหนึ่งในร่างกาย ที่มีชื่อว่า อัลบูมินออกทางปัสสาวะมากขึ้น ซึ่งการตรวจพบปริมาณอัลบูมินที่มากขึ้นในปัสสาวะถือเป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะไตเสื่อมในระยะแรกทั้งจากโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ผลกระทบต่อการทำงานของไตดังกล่าวนี้เกิดขึ้นได้แม้ความดันโลหิตจะไม่ได้สูงขึ้นเช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงที่หัวใจ