

การรักษาระดับ

ความดันโลหิตสูง

ให้ถึงเป้าหมายได้อย่างไร?

การรักษาระดับความดันโลหิตให้ถึงเป้าหมายนั้น หมายถึงว่า จะต้องควบคุมความดันโลหิตของท่านให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคสมอง หัวใจ ที่จะทำให้ท่านทุพพลภาพ ทั้งนี้ผู้ป่วยต้องเข้าใจว่าการรักษานั้นเพื่อลดระดับความดันโลหิตตลอดเวลา ต้องรักษาอย่างสม่ำเสมอเพราะเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ เนื่องจากร้อยละ 95 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจะเป็นชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยได้รับการติดตามที่ดี มีการบันทึกผลการวัดได้ จึงจะป้องกันโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้ โดยเฉพาะโรคนี้มักเป็นเกี่ยวเนื่องกันในครอบครัว ท่านที่มีประวัติญาติผู้ใหญ่เป็น ยิ่งต้องรีบควบคุมก่อนเกิดโรคแทรกซ้อน

“ความดันโลหิตสูง เพชฌฆาตเงียบ

...น่ากลัวกว่าที่คิด

สามารถควบคุม ป้องกัน...

โรคแทรกซ้อนที่น่ากลัว เช่น อัมพาต โรคหัวใจได้ หากท่านใส่ใจ ดูแล พบแพทย์สม่ำเสมอ และรักษาให้ระดับความดันโลหิตให้ถึงเป้าหมาย ที่ปลอดภัย ระดับความดันโลหิตของท่านควรเป็นเท่าไร?

แพทย์ผู้รักษาจะเป็นผู้ให้คำตอบแก่ท่านได้...

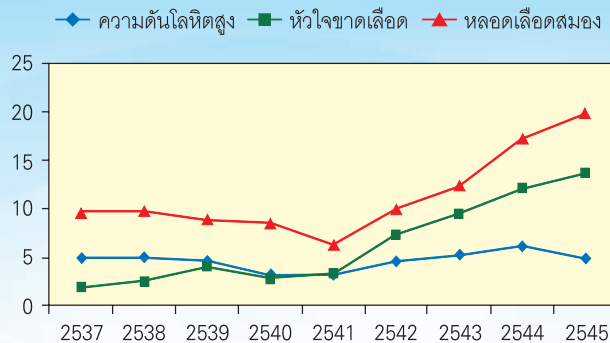


อัตราการตายต่อประชากรแสนคน

ด้วยโรคความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด

และหลอดเลือดสมอง

ประเทศไทย พ.ศ. 2537-2545



โรคความดันโลหิตสูงและหัวใจขาดเลือดระหว่างพ.ศ. 2541-2545 ของประชากรไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น อัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง 3.3 - 5.1 ต่อประชากรแสนคน อัตราตายด้วยโรคหัวใจขาดเลือด 3.6 - 14.4 ต่อประชากรแสนคน จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นโรคเรื้อรังที่กำลังเป็นปัญหาคุกคามชีวิตคนไทย

อ้างอิงจาก: สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข



สนับสนุนการพิมพ์โดย



sanofi aventis

Because health matters



ความดันโลหิตสูง เพชฌฆาตเงียบ ที่ต้องควบคุมให้ถึงเป้าหมาย



นาวาอากาศเอก นายแพทย์ อธิพร คณะเจริญ

อายุรแพทย์โรคหัวใจ สถาบันเวชศาสตร์การบิ

ความดันโลหิตสูง

เมื่อท่านถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงนั้น หมายความว่า ในร่างกายของท่านมีสภาวะการทำงานของหัวใจซึ่งเปรียบเสมือนปั๊มน้ำที่บีบตัวด้วยแรงมากกว่าปกติ ซึ่งจะแรงเท่าๆ กับระดับความดันโลหิตของท่านที่แพทย์วัดได้

หากท่านลองคิดว่าขณะที่เม็ดเลือดของท่านต้องวิ่งด้วยแรงดันในพ่น้ำหรือเส้นเลือดที่สูงระดับนั้น ย่อมกระทบผนังหลอดเลือดด้วยความเร็วและแรง ในเวลาเดียวกันเกิดผลกระทบขึ้นที่มองเห็นง่าย ๆ คือ หัวใจจะต้องบีบตัวแรงขึ้นทำงานหนักขึ้น ผนังหัวใจจะหนาขึ้น ทำให้เลือดที่เข้าเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจในภาวะปกติเกิดไม่เพียงพอ ซึ่งจะนำไปสู่กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้

เลือดที่วิ่งด้วยแรงดันสูงนี้ต้องไปที่อวัยวะต่างๆ ทั้งร่างกาย ที่เห็นได้ชัดที่สุด คือ สมอง ความดันโลหิตที่สูงมาก และต่อเนื่องเป็นเวลานานจะทำให้ผนังหลอดเลือดสมองหนาตัวขึ้นจนหลอดเลือดตีบ อาจทำให้เส้นเลือดปริและแตกได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนสูงอายุที่หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่นหรือหลอดเลือดแข็งตัวจากอายุร่วมกับระดับไขมันในเลือดที่สูง หรือกรณีที่มีหลอดเลือดผิดปกติอื่นๆ โดยกำเนิดอยู่แล้วซึ่งเราพบได้บ่อยๆ ก็จะทำให้ท่านเหล่านั้นเกิดอัมพาต อัมพฤกษ์ได้



“**ไตและจอตา** เป็นอวัยวะที่มักจะเสื่อมเมื่อต้องทนแรงดันสูงต่อเนื่องเป็นเวลานาน จึงพบผู้ป่วยไตวายและตาบอดบ่อย ”

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่มีสภาวะที่มีการทำลายแบบค่อยเป็นค่อยไป และความร้ายกาจของมันคือ ไม่มีอาการ ทำให้ผู้ที่มีความดันโลหิตเริ่มสูงระยะแรกนั้น ไม่เกิดความรู้สึกในความพยายามที่จะไปรับการตรวจและรักษา และโชคร้ายที่การรักษาส่วนใหญ่ก็ไม่สามารถรู้สึกถึงผลดีขึ้นได้ด้วยตนเอง ต้องใช้เครื่องมือวัดกันจึงทราบค่าตัวเลขว่าขณะนี้หัวใจทำงานหนักแค่ไหน เราจึงขนานนามว่า...

เพศผมหัดเจียบ...



ซึ่งคร่าชีวิตคนไปมากมายด้วยความไม่รู้ตัวของผู้ป่วยมานานัก่อนักแล้ว เมื่อทำให้เกิดอัมพาตซึ่งต้องหาคนดูแล ไม่นับรวมกลุ่มหัวใจวายเรื้อรังและหัวใจขาดเลือดที่ดูแลรักษาติดตามกันตลอดชีวิต

หากท่านถูกระบุว่าเป็นหนึ่งในผู้เป็นความดันโลหิตสูง ควรทำอะไร ?

ขั้นแรก ท่านต้องทราบว่าระดับความดันโลหิต ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า จะเป็นค่าที่ปลอดภัยจากโรคแทรกซ้อนจะอยู่ในระดับต่ำกว่า **120/80** และมีค่าระดับความดันโลหิตที่ปลอดภัยของแต่ละท่านที่เป็นเป้าหมายในการรักษาในแต่ละโรค และอายุไม่เท่ากัน โดยแพทย์ผู้ดูแลจะเป็นผู้กำหนดให้ท่าน

ขั้นที่สอง ท่านต้องตระหนักว่าระดับความดันโลหิตนั้นมีการขึ้นลงได้ในแต่ละเวลาของวัน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงตามท่วงท่ากิจกรรม ระดับความดันโลหิตที่ต้องการควบคุมจะต้อง

เป็นช่วงหยุดพักจากกิจกรรมอย่างน้อย 5 นาทีก่อนทำการวัด และมีการวัดซ้ำด้วยเทคนิคที่ถูกต้อง ในกรณีใช้เครื่องวัดความดันโลหิตชนิดอัตโนมัตินั้นอาจคลาดเคลื่อนได้ง่าย ควรปรึกษาแพทย์ประจำ และข้อสำคัญคือการไม่มีอาการไม่ได้แปลว่าความดันโลหิตปกติ

ขั้นที่สาม

เมื่อท่านต้องการลดระดับความดันโลหิตสิ่งแรกๆ ไม่ใช่ยา แต่เป็นการปรับพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เค็ม อุดมด้วยผัก ผลไม้ และมีปริมาณไขมันต่ำ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น เป็นเวลา 3 - 6 เดือน แล้วลองติดตามวัดความดันโลหิตดู หากไม่ลดลงจึงจำเป็นต้องใช้ยา ยกเว้นในบางสภาวะที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง หรือมีโรคแทรกซ้อน ซึ่งแพทย์อาจให้รักษาด้วยยาในระยะแรกทันทีเพื่อความปลอดภัยก็เป็นได้

เมื่อรักษาไประยะหนึ่งธรรมชาติของผู้ป่วยมักจะรู้สึกว่าจะไม่เห็นเป็นไร ทำให้ไม่ยอมทานยา บางท่านลองหยุดยาเอง ขาดยา ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น ไม่นานจะเกิดอาการแทรกซ้อนจึงจะมาพบแพทย์ ทำให้ไม่สามารถป้องกันทั้งอัมพาต หรือโรคหัวใจเฉียบพลันเหล่านั้นได้ บ่อยครั้งต้องสูญเสียชีวิตก่อนถึงโรงพยาบาล



“**คำแนะนำ** คือ ควรจะต้องติดตามวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่าระดับยังสูง ควรปรึกษาแพทย์... **อย่าชะล่าใจ!!!**”