

โรคความดันโลหิตสูง

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พีระ บูรณะกิจเจริญ

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในอดีตอาชีพของคนไทยส่วนใหญ่ คือ เกษตรกร ซึ่งมีการดำรงชีวิตแบบเรียบง่ายกินอยู่อย่างไทย ทำให้สถิติการเกิดโรคความดันโลหิตสูงต่ำ แต่ในสภาวะปัจจุบันความเจริญทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้คนไทยเกิดความเครียดส่งผลให้สถิติการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น

โดยปกติ ค่าของความดันโลหิตมี 2 ตัว คือ ตัวบนและตัวล่าง กล่าวคือ ค่าความดันปกติตัวบนประมาณ 120-130 ความดันตัวล่างประมาณ 70-80 บางคนไปตรวจหมอบอกว่าความดันต่ำ จริง ๆ แล้วความดันต่ำไม่ถือว่าเป็นโรคความดันยิ่งต่ำยิ่งดี ซึ่งมักพบในนักกีฬาหรือคนตัวเล็ก แต่ในกรณีผู้ป่วยนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลแล้วช็อก ความดันต่ำลงจะถือว่าเป็นอันตราย ค่าของความดันตัวบนหากสูงเกิน 140 ถือว่าความดันสูงกว่าปกติ หากสูงเกิน 160 จะเป็นอันตรายอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ ความดันตัวล่างจะเป็นตัวชี้ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ ปกติจะมีค่าเกิน 90

คนเป็นโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะมาด้วยอาการปวดศีรษะ เลือดกำเดาออกโดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น ไม่เป็นหวัด ไม่เป็นไข้ หรือบางคนอาจมีความดันโลหิตสูงโดยไม่มีอาการ ซึ่งอาจเกิดจากกรรมพันธุ์และความเครียด เมื่อเป็นแล้วจำเป็นต้องรักษาถึงแม้ว่าจะไม่มีอาการ การรักษาโดยการกินยา ซึ่งยารักษาามีหลายชนิด แพทย์จะพิจารณาให้เหมาะสมกับอาการของคนไข้แต่ละราย การรักษาความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน หากไม่ได้รับการรักษาอาจจะส่งผลแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ คือ

สมอง อาจทำให้เส้นโลหิตในสมองตีบหรือแตกได้ ทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

หัวใจ อาจทำให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบ เกิดอาการเจ็บหน้าอกและกล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือหากหลอดเลือดที่หัวใจอุดตัน เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอทำให้หัวใจวายได้

ไต ไตมีหน้าที่สร้างฮอร์โมนตัวหนึ่งที่กระตุ้นไขกระดูกในการสร้างเม็ดเลือดแดง หากไตเสื่อมก็ทำให้การสร้างฮอร์โมนลดลง ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานาน ก็จะทำให้หลอดเลือดเสื่อมทั่วร่างกาย ทำให้คนไข้ซีด ขาบวม เหนื่อยง่าย และอาจเกิดภาวะไตวายได้

ตา ตาจะมัว สำหรับความดันโลหิตสูงในหญิงตั้งครรภ์จะมีอันตรายทั้งเด็กและแม่ อาจทำให้คลอดก่อนกำหนดหรือชักได้ เพราะฉะนั้นหญิงมีครรภ์ควรมีการฝากท้อง ซึ่งจะต้องได้รับการวัดความดันโลหิตทุกครั้งที่มาตรวจโรคความดันโลหิตสูงมี 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ทราบสาเหตุ และที่ไม่ทราบสาเหตุ ผู้มีความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่จะเริ่มในอายุประมาณ 35 ปี ถ้าเกิดในอายุน้อยมักจะทราบสาเหตุ แต่ส่วนใหญ่จะไม่ทราบสาเหตุ อาการที่พบมีดังนี้ ไตอินเสียงคั่งในหู ปวดศีรษะ บริเวณท้ายทอย มีอาการเวียนศีรษะ มีเลือดกำเดาออก การเดินของชีพจรจะผิดปกติ หงุดหงิดง่าย ขาบวม เหนื่อยง่าย ผิดปกติ เป็นต้น

โรคความดันโลหิตสูงมากกว่าร้อยละ 95 ไม่ทราบสาเหตุ จึงโทษว่าเป็นเรื่องของพันธุกรรม ถ้าพ่อหรือแม่เป็นความดันโลหิตสูง ลูกก็มีโอกาสเป็นมากกว่าคนที่พ่อแม่ไม่เป็นความดันโลหิตสูง และสิ่งแวดล้อม เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเค็ม สูบบุหรี่ ไม่ได้ออกกำลังกาย การรักษาจึงต้องควบคุมโดยการใช้น้ำยาและต้องรับประทานยาไปตลอดชีวิต

ส่วนโรคความดันโลหิตสูงที่ทราบสาเหตุ แพทย์จะรักษาไปตามอาการ เช่น ความดันในกะโหลกศีรษะสูง เนื่องจากมีเนื้องอกในสมอง ทำให้ปวดศีรษะตามัวได้ มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนจะทำให้ความดันสูงได้ ถ้าได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดเอาเนื้องอกออก ความดันในกะโหลกศีรษะไม่สูงแล้ว ความดันก็จะลงสู่ปกติ โรคไต ไตวายเรื้อรัง เราไม่สามารถรักษาได้ นอกจากผ่าตัดเปลี่ยนไต ความดันโลหิตสูงก็ลดลงได้ จากการรับประทานยาที่ทำให้เกิดความดันเลือดสูงได้เช่นกัน เช่น รับประทานยาแก้ปวดไขข้อ ยาคุมกำเนิดที่รับประทานมานานกว่า 2 ปี ยาลดน้ำหนักที่แรง ๆ ฯลฯ เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงความดันโลหิตสูง

เมื่ออายุ 35 ปี ควรจะตรวจความดันโลหิตทุกปี ควรระวังสาเหตุที่เสริมให้เป็นความดันได้ คือ ความเครียด คนที่โมโหง่าย คนอ้วน คนที่ชอบรับประทานเค็ม ไม่ควรดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงสาเหตุเสริมไม่ให้อ้วน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานยาเป็นประจำ ทั้งนี้อย่าซื้อยามารับประทานเอง เพราะอาจเป็นอันตรายอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ และควรมาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง

.....