

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)

สาขาวิชาความดันโลหิตสูง ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ระบาดวิทยา

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อยที่สุดในเวชปฏิบัติ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563 ที่ศึกษาในคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบความชุกของโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 25.4 (ชายร้อยละ 26.7 และหญิงร้อยละ 24.2) สถิติสูงกว่าการสำรวจครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ซึ่งพบความชุกร้อยละ 24.7 (ชายร้อยละ 25.6 และหญิงร้อยละ 23.9) ความชุกของโรคนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่มีอาการ หากไม่ได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตจะไม่ทราบว่าเป็นโรคนี้ จนเกิดภาวะแทรกซ้อน ความดันโลหิตสูงจึงได้รับฉายาว่า “ฆาตกรเงียบ”

คำจำกัดความของความดันโลหิตสูง

1. การวัดความดันโลหิตที่สำนักงานแพทย์

จะต้องได้รับการวัดความดันโลหิตอย่างถูกต้องโดยบุคลากรทางการแพทย์ กล่าวคือ ไม่ดื่มชาหรือกาแฟ และไม่สูบบุหรี่ ก่อนทำการวัดความดันโลหิตอย่างน้อย 30 นาที หากปวดปัสสาวะแนะนำให้ไปปัสสาวะก่อน ให้วัดในท่านั่งโดยนั่งพักบนเก้าอี้หลังพิงพนักเก้าอี้ เท้า 2 ข้างวางราบกับพื้น ไม่ไขว่ห้าง ไม่พูดคุยก่อน และขณะทำการวัด ให้นั่งพักเป็นเวลา 5 นาที วางแขนซ้ายหรือขวาที่จะทำการวัดบนโต๊ะ เจ้าหน้าที่จะพันผ้าพันแขนที่ต้นแขนให้อยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ กล่าวคือ ให้เหนือข้อพับแขนประมาณ 2-3 ซม. และเครื่องมือวัดความดันโลหิตต้องได้รับการตรวจสอบมาตรฐานแล้ว

ปัจจุบันตามโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลจะมีเครื่องวัดความดันโลหิตชนิดอัตโนมัติ โดยให้ผู้ป่วยวัดความดันโลหิตเองได้ การเตรียมการก่อนทำการวัดก็ใช้ลักษณะเดียวกัน แต่ผู้ป่วยต้องสอดแขนที่จะวัดเข้าไปในเครื่องเอง และกดปุ่มให้เครื่องทำการวัด จากนั้นจะมีผลการวัดออกมาจากเครื่องอัตโนมัติ ความดันโลหิตที่วัดได้จะมี 2 ค่า คือ ความดันโลหิตตัวบน (แรงดันเลือดในหลอดเลือดแดงขณะหัวใจบีบตัว) และความดันโลหิตตัวล่าง (แรงดันเลือดในหลอดเลือดแดงขณะหัวใจคลายตัว) ในสำนักงานแพทย์หรือโรงพยาบาลความดันโลหิตตัวบนที่สูงตั้งแต่ 140 มม.ปรอทขึ้นไป และ/หรือ ความดันโลหิตตัวล่างที่สูงตั้งแต่ 90 มม.ปรอทขึ้นไป ถือว่ามีความดันโลหิตสูง

2. การวัดความดันโลหิตที่บ้าน

เพื่อให้การวัดความดันโลหิตมีความถูกต้องยิ่งขึ้น จึงมีการแนะนำให้ผู้ป่วยซื้อเครื่องวัดความดันโลหิตเองที่บ้าน เพราะสามารถทำให้แพทย์วินิจฉัยความดันโลหิตสูงเทียม (white coat hypertension) คือวัดความดันโลหิตที่สำนักงานแพทย์พบว่าสูง แต่วัดความดันโลหิตที่บ้านไม่สูง ซึ่งพบร้อยละ 20 และความดันโลหิตปกติเทียม (masked hypertension) กล่าวคือวัดความดันโลหิตที่สำนักงานแพทย์ปกติ แต่วัดความดันโลหิตที่บ้านสูง ซึ่งพบร้อยละ 10 ผู้ป่วยสามารถวัดได้ด้วยตนเอง หากผู้ป่วยถนัดมือขวาแนะนำให้ผู้ป่วยวัดแขนซ้าย ไม่แนะนำให้ซื้อเครื่องวัดความดันโลหิตที่ข้อมือ การวัดความดันโลหิตที่บ้านจะมีตัวเลขปรากฏที่หน้าจอ 3 ค่า ค่าบน คือ ความดันโลหิตตัวบน ค่ากลาง คือ ความดันโลหิตตัวล่าง ค่าล่างสุด คือ ซีพจร กรณีวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน ความดันโลหิตตัวบนที่สูงตั้งแต่ 135 มม.ปรอทขึ้นไป และ/หรือความดันโลหิตตัวล่างที่สูงตั้งแต่ 85 มม.ปรอทขึ้นไป ถือว่ามีความดันโลหิตสูงเช่นกัน

สาเหตุของความดันโลหิตสูง

ร้อยละ 95 จะไม่พบสาเหตุ เชื่อว่าเกิดจากกรรมพันธุ์ เช่น ผู้ที่มีบิดา และ/หรือ มารดา เป็นโรคความดันโลหิตสูง ลูกจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่บิดาและมารดาที่ไม่เป็นโรสดังกล่าว มีเพียงร้อยละ 5 ที่ทราบสาเหตุ ซึ่งหากแก้ไขสาเหตุได้ก็จะหาย เช่น หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงไตตีบ เนื่องจากต่อมหมวกไต เป็นต้น หากเป็นสาเหตุจากโรคที่แก้ไขไม่ได้ เช่น โรคไตเรื้อรังจะไม่สามารถทำให้ความดันโลหิตสูงหายได้

ผลแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

หากเป็นความดันโลหิตสูงและไม่ได้รับการรักษาเป็นเวลานาน จะเกิดผลแทรกซ้อนที่อวัยวะต่างๆ ได้ เช่น

1. **สมอง** ทำให้หลอดเลือดแดงที่สมองตีบ หรือแตกได้ ทำให้เป็นอัมพฤกษ์/อัมพาต
2. **หัวใจ** ที่บีบตัวภายใต้แรงดันหลอดเลือดที่สูงนานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจหนาตัว หัวใจจะบีบตัวดีแต่คลายตัวไม่ดี ทำให้ผู้ที่เป็นเกิดอาการเหนื่อยง่าย และหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจหนาตัวขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลง ก็ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บหน้าอกอย่างรุนแรง บางครั้งเจ็บร้าวไปที่คอ หรือแขนซ้ายได้ และระยะท้ายหัวใจจะมีขนาดโตขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจบางลงและบีบตัวไม่ดี ทำให้หัวใจล้มเหลวได้
3. **ไต** เป็นอวัยวะที่มีหลอดเลือดแดงไปเลี้ยงมากที่สุด เพราะเป็นที่กรองของเสียออกจากเลือดออกไปทางปัสสาวะ เมื่อหลอดเลือดแดงที่ไตหนาตัวขึ้นจากความดันโลหิตสูง จะทำให้เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลง ทำให้ไตเสื่อมสมรรถภาพ การขับเกลือและของเสียทำได้น้อยลงเกิดอาการบวมจากการคั่งของเกลือและน้ำ ไตเป็น

อวัยวะที่สร้างฮอร์โมนกระตุ้นไขกระดูกให้สร้างเม็ดเลือดแดง เมื่อฮอร์โมนสร้างได้น้อยลง ผู้ป่วยดังกล่าวจะมีอาการซีด เห็นได้ง่าย ด้วย

4. **ตา** หลอดเลือดแดงที่ตาจะหนาตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่จอตาลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จอตา จนถึงขั้นจอตาบวม ผู้ป่วยจะมีอาการตามัวได้ ร่วมกับอาการปวดศีรษะ

5. **หลอดเลือดแดงตามแขนขา** หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงแขนขาหนาตัวขึ้นจะทำให้เลือดไปเลี้ยงที่แขนขาลดลง ทำให้เกิดอาการเดินไกลไม่ได้จะปวดขาต้องนั่งพัก หายปวดแล้วจึงเดินต่อได้ หากไม่ได้รับการรักษาระยะทางที่เดินได้จะสั้นลงๆ

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง (นอกจากกรรมพันธุ์)

- การรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม (เกลือโซเดียมสูง)
- ภาวะเครียด
- ภาวะอ้วน
- การไม่ออกกำลังกาย
- การดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากและเรื้อรัง
- การสูบบุหรี่
- การรับประทานยาบางชนิด เช่น ยาแก้หวัด ยาคุมกำเนิด ยาแก้ปวดข้อ ยาแก้แพ้บางชนิด ยาแก้ไอ หรือ สเตียรอยด์ เป็นต้น

คำแนะนำเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

สำหรับประชาชนทั่วไปหรือผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง แนะนำให้ตรวจวัดความดันโลหิตทุกปี ตั้งแต่อายุ 30 ปี และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่กล่าวมาข้างต้น เช่น

- ไม่รับประทานอาหารเค็ม เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักดอง น้ำพริก หรือ อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วไม่ควรเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว อี๊ก และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ซอง หมูหยอง หมูแผ่น กุนเชียง ไส้กรอก เป็นต้น

- ลดภาวะเครียด เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การนั่งสมาธิ
- ลดน้ำหนัก ทำโดยลดการรับประทานอาหารประเภทแป้ง ข้าว น้ำตาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งของหวาน น้ำหวาน ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน มะม่วงสุก ลำไย ลองกอง ลิ้นจี่ สับปะรด กล้วยหอม เป็นต้น ให้จำกัดส่วนของอาหารใน 1 จาน ควรมีข้าว ¼ จาน เนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมัน ¼ จาน และผัก ½ จาน

- ส่งเสริมการออกกำลังกาย ควรจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายทุกวัน วันละ 20-30 นาที หนักเบาตามสภาพของร่างกายจะอำนวย ข้อแนะนำในผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย ให้วิ่งเหยาะๆ กับที่ 5 นาที (warm up) ต่อจากนั้นวิ่งจริง 5 นาที และลดความเร็วของการวิ่งให้ช้าลงจนหยุด 5 นาที (cool down) ทำเช่นนี้ 1 สัปดาห์ สัปดาห์ต่อไปให้ค่อยๆ เพิ่มระยะที่วิ่งจริงสัปดาห์ละ 2 นาที เช่น จาก 5 นาที เป็น 7 นาที เป็น 9 นาที และต่อไป เป็นต้น จะลดการบาดเจ็บจากการเริ่มวิ่งและทำให้สามารถวิ่งทนได้

- งด หรือ ลด การดื่มแอลกอฮอล์ ควรงดดื่มในผู้ที่เป็นโรคเก๊าท์ โรคตับ หรือไขมันในเลือดสูง (ไตรกลีเซอไรด์สูง)

- งด สูบบุหรี่เด็ดขาด เพราะบุหรี่จะทำให้หลอดเลือดแดงหนาตัวและแข็งก่อนวัยอันควร

- ไม่ควรซื้อยารับประทานเองโดยเฉพาะยาที่ไม่ทราบผลข้างเคียงเพราะยาบางชนิดอาจก่อให้เกิดโรค ความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์

คำแนะนำสำหรับผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง

ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรหยุดยา/ปรับยาเอง หรือซื้อยากินเองโดยไม่ไปพบแพทย์ เพราะความดันโลหิตอาจขึ้นลงได้ตามสภาวะการณ์ที่อาจต้องการการปรับยา และแพทย์ไม่ได้ดูแลเรื่องความดันโลหิตเท่านั้น ยังต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ด้วยในขณะเดียวกัน เช่น ระดับน้ำตาล ไขมันในเลือด ความอ้วน ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงที่รักษาอยู่ควรมีเครื่องวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน จะได้ตรวจสอบความดันโลหิตเป็นครั้งคราวได้ หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ แต่ไม่แนะนำให้วัดในผู้ที่มีความเครียดจากการวัดและกังวลกับการวัดมากเกินไป

สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาลดความดันโลหิตและขอไปซื้อยาเองด้วยเหตุผลใดก็ตาม ควรนำยามาตรวจสอบกับแพทย์เป็นระยะเพื่อความถูกต้องและเข้าใจตรงกัน