

ความดันโลหิตสูง ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

ภาวะความดันโลหิตสูง (Hypertension) คือ การมีความดันโลหิตค่าบนสูงเกินกว่า 140 มม.ปรอท คือ ค่าล่างสูงกว่า 90 มม.ปรอท ซึ่งโรคนี้อาจถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม แต่เนื่องจากในระยะแรก ภาวะความดันโลหิตสูง จะไม่มีอาการ เมื่อความดันโลหิตสูงอยู่ในระยะเวลานาน 5-10 ปี จะเริ่มมีอาการต่างๆ เกิดขึ้น

ดังนั้น ภาวะความดันโลหิตสูงจะเปรียบได้กลับ “ฆาตกรเงียบ” ที่จะบั่นทอนสุขภาพทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง จะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเส้นเลือดในสมองตีบ อัมพาต อัมพฤกษ์ ภาวะไตเสื่อมและโรคหัวใจ สูงกว่าปกติ 3-6 เท่า

ผลเสียของการมีความดันโลหิตสูง

1. ผลเสียต่อเส้นเลือดฝอย ทำให้เส้นเลือดฝอยทั่วร่างกายตีบ แตก แข็ง หากเกิดกับเส้นเลือดสมองจะเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ จะเกิดอาการวิงเวียน โดยเฉพาะเมื่อเปลี่ยนท่าทาง หรือลุกขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือเวลาหันศีรษะไปมาอาจรู้สึกวูบหมุน หนามือ อาจปวดศีรษะได้ ถ้าความดันมากกว่า 200 มม.ปรอท อาจวังงวิมมากผิดปกติ ส่วนใหญ่อาการปวดศีรษะมักเกิดขึ้นเวลาตื่นนอนตอนเช้า
2. ผลเสียต่อหัวใจและเส้นเลือดใหญ่ ผู้ป่วยมักมีอาการหายใจไม่เต็มอก เหนื่อยง่าย บางครั้งนอนราบแล้วไอ อาจมีอาการเจ็บหน้าอก อาจมีอาการตลอดเวลา หรือเป็นเฉพาะเวลาที่ทำงานมากก็ได้ นอกจากนี้เส้นเลือดใหญ่บริเวณ หัวใจ หน้าอกและท้องจะเกิดความเสื่อม เนื่องจากต้องทนแรงอัดจากความดันโลหิตที่สูงตลอดเวลา อาจเกิดที่เส้นเลือดใหญ่ที่หน้าอกและท้องแตกทำให้เลือดตกใน ซึ่งนำไปสู่ภาวะการเสียชีวิตอย่างกะทันหัน
3. ผลเสียต่อไต การมีความดันโลหิตสูงทำให้เส้นเลือดที่ไตเสียหาย หากเป็นความดันโลหิตสูงนานๆ อาจเข้าสู่ภาวะไตวาย ไตเหี่ยวฝ่อเล็กลงและในที่สุดจะเกิดอาการปัสสาวะไม่ออกหรือคลื่นไส้อาเจียน เนื่องจากของเสียไปคั่งในเลือด
4. ผลเสียต่อตา ภาวะความดันโลหิตสูงอาจทำให้เส้นเลือดบริเวณจอตาแข็งกรอบและขาดเลือดเลี้ยงบริเวณจอตา ผู้ป่วยอาจมีอาการตามัว ตาพร่า อาจทำให้ตาบอดได้ และอาจทำให้เกิดต้อกระจกได้

ยาลดความดันโลหิต

ยาลดความดันโลหิตมีหลายชนิด ผู้ป่วยแต่ละคนอาจเหมาะสมกับยาต่างชนิด จึงไม่ควรใช้ยาของผู้อื่นโดยไม่ปรึกษาแพทย์ก่อน การทานยาลดความดันโลหิตอาจมีผลข้างเคียง เช่น หน้าแดง ตัวแดง ร้อนวูบวาบ ชาบวม มีน้ํารูขี้ชะหรือวงงวิม หอบ ไอ หรือมีอาการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายผิดปกติ ผู้ป่วยควรแจ้งแพทย์ผู้รักษาเพื่อปรับเปลี่ยนยา เมื่อทานยาแล้วเกิดผลข้างเคียงขึ้น เพื่อแพทย์จะเปลี่ยนยาเป็นกลุ่มอื่นแทน

ดังนั้นผู้ป่วยควรสื่อสารกับแพทย์ เพื่อให้ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น ควรได้รับการตรวจหาน้ำตาล ระดับไขมันในเส้นเลือด ตรวจเอ็กซเรย์ปอดและหัวใจ ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตรวจปัสสาวะเป็นระยะ และควรได้รับการควบคุมอย่างเคร่งครัด

การรักษา

1. ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติก่อน หากอ้วนต้องลดน้ำหนัก การลดน้ำหนักลง 10 กก. จะลดความดันได้ 6 มม.ปรอท
2. ลดความเครียดวิตกกังวล พักผ่อนและออกกำลังกายพอควร
3. หากมีอาการความดันโลหิตสูง ควรใช้ยาลดความดันโลหิต การรักษาด้วยยาจำเป็นต้องได้รับยาและได้รับการวัดความโลหิตเป็นระยะเพื่อปรับยา

การให้ยาอาจไม่ได้ให้ต่อเนื่องในขนาดเดียวกันไปตลอด อาจต้องเพิ่มหรือลดหรือใช้ยามากกว่า 1 ชนิดตามดุลยพินิจของแพทย์ ผู้ป่วยที่ได้รับยารักษาจะทำให้ความดันโลหิตกลับมาเป็นปกติได้

4. ควรรับประทานต่อเนื่อง เพื่อควบคุมความดันโลหิตไม่ให้กำเริบ ผู้ป่วยส่วนหนึ่งเข้าใจว่าเมื่อรับประทานยาจนความดันโลหิตเป็นปกติแล้วหยุดยาได้ การหยุดยาจะทำให้ความดันโลหิตค่อยๆ สูงกลับไปเหมือนเดิมก่อนการรักษา เนื่องจากยาลดความดันโลหิตมีฤทธิ์ไม่ยาว ส่วนใหญ่มีฤทธิ์ไม่เกิน 1 วัน ดังนั้น ต้องทานยาทุกวันเป็นประจำจึงช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนได้

ข้อควรปฏิบัติของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

1. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังมาก เช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น ซิทอัพ
2. หากต้องลดน้ำหนัก น้ำหนักที่เหมาะสม คือ ส่วนสูง-100 เช่น สูง 160-100 จะได้น้ำหนักที่เหมาะสมคือ 60 กก. ถ้าน้ำหนักมากกว่า 60 กก. ถือว่าอ้วน
3. ควรรับประทานอาหารที่ไม่เค็มจัด ลดหรืองดอาหารที่มีเกลือมากและอาหารที่ดองเค็ม ผงชูรส ผงฟู และอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารกระป๋องที่มีรสเค็ม
4. ลดอาหารที่มีไขมันมาก และประเภททอด เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ของทอดต่างๆ ฯลฯ
5. ผู้ที่ได้รับยาขับปัสสาวะ เพื่อรักษาความดันโลหิตสูง ควรรับประทานอาหารโพแทสเซียมสูง เช่น ลูกเกด กลวยหอม น้ำผลไม้ มะเขือเทศ (ดิบ) นมสด ลูกพรุน ส้ม
6. เลี่ยงการดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ เพราะจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
7. ระวังอย่าให้ท้องผูก ควรดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผลไม้ เม็ดแมงลัก หากท้องผูกมากอาจใช้ยาระบายอ่อนๆ ตามแพทย์สั่ง
8. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนหลังการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้หน้ามืดได้
9. หลังรับประทานยาลดความดันโลหิต อย่ายืน หรือลุกขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะอาจมีอาการหน้ามืดได้ หากมีอาการหน้ามืดได้ หากมีอาการให้รีบนอนยกขาพาดสูง เพื่อช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น
10. หลีกเลี่ยงงานที่เพิ่มความเครียด
11. รับประทานยาตามแพทย์สั่งและไปพบแพทย์ตามนัด หากมีอาการผิดปกติควรไปพบแพทย์ อย่าซื้อยารับประทานเอง เพราะยาบางชนิดอาจไม่เหมาะกับผู้ป่วยบางรายและการให้ยารักษาต้องวัดความดันโลหิตเปรียบเทียบเป็นระยะเพื่อดูผลการรักษา ภาวะความดันโลหิตสูงควรรับประทานต่อเนื่องจึงจะสามารถควบคุมไม่ให้อาการกำเริบได้
12. หากเกิดผลไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาลดความดันโลหิต เช่น ไอ หอบ ขาบวม หน้าแดง ใจสั่น มีน้ิรชะ แขนขาอ่อนแรง ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อปรับเปลี่ยนยา
13. เป้าหมายของการรักษาภาวะความดันโลหิตสูง คือ ค่าความดันโลหิตค่าบนอยู่ระหว่าง 120-140 มม.ปรอท ค่าความดันโลหิตค่าล่างอยู่ระหว่าง 80-90 มม.ปรอท ผู้ป่วยที่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดี จะลดการเกิดโรคแทรกซ้อนหรือใกล้เคียงกับคนปกติ