

## ความหมาย ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง (Hypertension/High Blood Pressure) เป็นภาวะความดันเลือดภายในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติตลอดเวลา หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงตามมา จนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

สถานการณ์ของโรคความดันโลหิตสูงทั่วโลกมีแนวโน้มที่รุนแรงมากขึ้น เพราะเป็นหนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตของคนทั่วโลกถึง 9.4 ล้านคน และยังพบว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจ [โรคหลอดเลือดในสมอง](#) และภาวะหัวใจล้มเหลวได้ถึง 50% นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 25 ปีประมาณ 4 ใน 10 คน เป็นโรคความดันโลหิตสูง และในหลายประเทศยังพบอีกว่าประมาณ 1 ใน 5 คนเป็นกลุ่มเสี่ยงในโรคความดันโลหิตสูง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก

World Hypertension League) และสมาคมโรคความดันโลหิตสูงนานาชาติ (International Society of Hypertension) ได้กำหนดให้วันที่ 17 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก เพื่อให้ผู้คนทั่วโลกตระหนักถึงความร้ายแรงของโรคนี้มากขึ้น

สำหรับในประเทศไทย ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า จำนวนผู้ป่วยและอัตราการเสียชีวิตจากโรคโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2550 พบอัตราผู้ป่วยในต่อประชากรแสนคนที่เข้ารับการรักษาโรคความดันโลหิตสูงจาก 1,025.44 เพิ่มขึ้นเป็น 1,561.42 ในปี 2557 และมีอัตราการเสียชีวิตโรคนี้ต่อประชากรแสนคนเป็น 3.64 ในปี 2550 เพิ่มขึ้นเป็น 10.95 ในปี 2557

## อาการของความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ค่อยแสดงอาการผิดปกติ ยกเว้นในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงระยะรุนแรงก็อาจมีอาการแสดง เช่น ปวดศีรษะรุนแรง หายใจสั้น เลือดกำเดาไหล ซึ่งอาการเหล่านี้ยังถือว่าเป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง และบอกไม่ได้ชัดเจน หรือในบางรายทราบเมื่อตรวจพบภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงขึ้นแล้ว ทำให้ต้องหมั่นมีการตรวจสุขภาพและวัดค่าความดันอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้โรคนี้ถูกเรียกว่าเป็นฆาตรกรเงียบ (Silent Killer) ที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้อย่างไม่ทันระวังตัว



## สาเหตุของความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ชนิดที่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด (Primary Hypertension หรือ Essential Hypertension) ซึ่งไม่สามารถระบุถึงต้นเหตุการเกิดได้ และชนิดที่ทราบสาเหตุ (Secondary Hypertension) ซึ่งอาจเกิดได้จากหลายสภาวะ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคไต ปัญหาต่อมไทรอยด์ เนื้องอกที่ต่อมหมวกไต หลอดเลือดผิดปกติแต่กำเนิด การใช้ยาบางชนิด การใช้สารเสพติด หรือแอลกอฮอล์

## ภาวะแทรกซ้อนของความดันโลหิตสูง

หากปล่อยให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานและดูแลรักษาสุขภาพไม่ถูกต้อง อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา โดยมักจะพบโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดแดง โรคหลอดเลือดสมองโป่งพอง โรคไตเรื้อรัง เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสมองในด้านความจำ มีปัญหาทางด้านสายตา หรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ก่อให้เกิดความเสียหายจนถึงขั้นเสียชีวิต ซึ่งมีสาเหตุทั้งจากโรคความดันโลหิตสูงโดยตรงหรือโรคแทรกซ้อนที่ร้ายแรง

## การรักษาความดันโลหิตสูง

แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการรับประทานอาหารเบื้องต้น โดยการลดอาหารประเภทโซเดียมสูง เน้นรับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง ธัญพืช ปลาที่อุดมไปด้วยกรดไขมันที่ดีต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อแดง ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการใช้ยาร่วมด้วย เพื่อช่วยปรับค่าความดันโลหิตให้ลดลงอยู่ในระดับปกติ ทั้งนี้การรักษายังต้องคำนึงถึงชนิดของโรคด้วย เพราะหากเป็นชนิดที่ทราบสาเหตุ ผู้ป่วยมีโอกาสนในการรักษาหายได้มากกว่าชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุ



## การป้องกันความดันโลหิตสูง

การควบคุมความดันโลหิตในระยะยาวสามารถทำได้โดยการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ทั้งในเรื่องของการรับประทานอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเป็นพื้นฐาน รวมไปถึงการหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำเพื่อตรวจดูว่าความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ

| ระดับความดันโลหิต | ค่าม    | ค่าง  | คำแนะนำ                      |
|-------------------|---------|-------|------------------------------|
| ระดับอันตราย      | 160 ↑   | 100 ↑ | พบแพทย์โดยด่วน               |
| สูงมาก            | 140-159 | 90-99 | พบแพทย์                      |
| ค่อนข้างสูง       | 121-139 | 80-89 | ปรึกษาแพทย์                  |
| ปกติ              | ↓ 120   | ↓ 80  | ตรวจเช็คความดันโลหิตสม่ำเสมอ |

\* อ้างอิงจาก WHO (World Health Organization) 2003

## ความดันโลหิตสูง

(Hypertension/High Blood Pressure)



องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยตะพาน

