

# ความดันโลหิตสูง

## ความดันโลหิตหรือแรงดันเลือด

เกิดจากเมื่อหัวใจบีบตัวจะบีบเลือดไปสู่หลอดเลือดแดงใหญ่ ซึ่งจะมีแรงไปกระแทกผนังหลอดเลือด แรงดังกล่าวนี้จะมีอยู่ 2 ค่าคือ ค่าตัวเลขตัวบนเกิดขึ้นขณะที่หัวใจบีบตัว และค่าตัวเลขตัวล่างเกิดขึ้นขณะหัวใจคลายตัว



## ค่าปกติ 120/80 มิลลิเมตรปรอท

เมื่อวัดซ้ำแล้วได้ ค่าสูงกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่างวาระกัน จะถือว่าความดันโลหิตสูง

## สาเหตุ

### 1. กลุ่มที่หาสาเหตุได้

เช่น จากโรคไตอักเสบ เส้นเลือดแดงตีบ ครรภ์เป็นพิษ เป็นต้น

### 2. กลุ่มที่หาสาเหตุไม่ได้

พบผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนมากมักจะเป็นกลุ่มที่หาสาเหตุไม่ได้



# ใคร ที่มักเป็นความดันโลหิตสูง

พบได้ในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

1. พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเล็กน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังวัยหมดประจำเดือน พบได้บ่อย
2. พบมากในคนอ้วน แต่คนผอมก็พบบ้าง
3. พบจากกรรมพันธุ์ ประมาณ 30-40 %
4. พบในบุคคลที่มีอารมณ์รุนแรง เครียด ตื่นเต้น ตกใจง่าย ดีใจง่าย เสียใจง่าย มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว

## อาการ

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ระยะเริ่มแรก

ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ อาจตรวจพบโดยการตรวจสุขภาพประจำปี หรือเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นแล้ววัดความดันโลหิต พบว่าผิดปกติ

สำหรับรายที่มีอาการจะมีอาการ มึนงง ตาพร่า ปวด ศีรษะตรงท้ายทอย มักจะเป็นตอนตื่นนอน เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย บางรายเลือดกำเดาออกบ่อยๆ

บางรายอาจไม่มีอาการใดๆเลยก็ได้ นอกจากตรวจวัดด้วยเครื่องมือแพทย์จึงจะทราบ



ฉะนั้นถ้าสงสัยว่าเป็นโรคนี้หรือท่านที่มีอายุเกิน 35 ปี

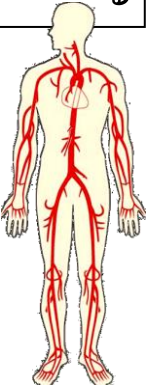
## ควรตรวจวัดความดันโลหิต อย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง

## ทำไม การรักษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ความดันโลหิตสูงถึงแม้ไม่มีอาการ และรู้สึกปกติโดยไม่ได้รับการรักษา แต่ภาวะนี้จัดได้ว่าเป็น

"ฆาตกรเงียบ" หากทิ้งไว้ก็จะ

มีผลต่ออวัยวะสำคัญทั่วร่างกายได้แก่



1. กล้ามเนื้อหัวใจ จะเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจหนาตัว และสุดท้ายนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลว
2. เส้นเลือดในสมองตีบหรือเส้นเลือดฝอยในสมองแตก ทำให้เกิดอัมพาตและหรืออาจจะเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตกะทันหัน
3. เส้นเลือดในตาเปลี่ยนสภาพ เกิดหลอดเลือดแข็งตัวหรือเส้นเลือดฝอยในจอตาแตกง่าย
4. ไต การมีความดันโลหิตสูงอยู่นานๆ จะนำไปสู่ภาวะไตวาย ชนิดถาวร

# เป้าหมายของการรักษา

เป้าหมายสำคัญ คือ การลดและควบคุมความดันโลหิตและลดปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ โดยแบ่งปัจจัยเสี่ยงออกได้ 2 ชนิด คือ

## 1. ชนิดไม่อาจแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้

- พันธุกรรม/บุคคลในครอบครัว เป็นโรคนี้หรือเสียชีวิตกะทันหันจากโรคหัวใจ
- เพศ
- อายุมากกว่า 40 ปี
- เบาหวาน



## 2. ชนิดสามารถแก้ไขปรับปรุงได้ด้วยตัวเอง

- การสูบบุหรี่ ควรงดโดยเด็ดขาด
- ไขมันในเลือดสูง
- ขาดการออกกำลังกาย
- ความเครียด
- ภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน (อ้วน)

# หลักในการปฏิบัติตัว

1. ควบคุมน้ำหนัก ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20-30 นาที

2. งดสูบบุหรี่ โดยเด็ดขาด

## 3. ลดไขมันในเลือด ด้วยการควบคุมอาหาร

3.1 ควรรับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น

3.2 หลีกเลี่ยงอาหาร

- ที่มีไขมันสูง เช่น ไข่แดง ไขมันสัตว์ กะทิ
- เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ เสียงจี้ สมอ
- ขนมหวาน กะทิ สังขยา
- อาหารแป้ง
- อาหารทอด เช่น ปาท่องโก๋
- อาหารเค็มจัด เช่น ผักกาดดอง หมูเค็ม เบคอน ไส้กรอก เนยแข็งบางชนิด เพราะเกลือทำให้ความตึงตัวของผนังหลอดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ทำให้ความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัวสูงขึ้น

4. ผ่อนคลายความตึงเครียด ในกิจวัตรประจำวัน

5. ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่ง อย่างเคร่งครัด ไม่ควรหยุดยาเอง แม้จะรู้สึกสบายดี อย่าทำที่ต่อทานยาตลอดไป

หากสามารถปรับเปลี่ยนนิสัยในการบริโภค และการดำรงชีวิตดังกล่าวข้างต้นได้ จะสามารถลดหรือขจัดความจำเป็นที่ต้องใช้ยาควบคุมความดันโลหิตได้ โดยแพทย์ของท่านจะให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี

# โรคความดันโลหิตสูง



จัดทำโดย... กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056-219888 ต่อ 5200, 9801