

“

Today's risk factors are
tomorrow's diseases.

ปัจจัยเสี่ยงในวันนี้ คือ *โรคร้าย* ในวันนี้

- องค์การอนามัยโลก -

”



PART

1

มารู้จัก

ความดันของชีวิต



1

ความดันโลหิตคืออะไร

คือ

“แรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจบีบและคายตัว
เพื่อส่งเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย
ตั้งแต่หัวจรดเท้า”

เพื่อให้เห็นภาพชัดขึ้น ขอเปรียบเทียบ *ร่างกายเป็นตึกหลังหนึ่ง*

ร่างกาย

หัวใจ

เครื่องปั๊มน้ำ

ที่ส่งให้น้ำไหลไปเลี้ยง
ทั้งตัว “ตลอดเวลา”

เส้นเลือด

ท่อน้ำที่ขนส่งเลือดไป
ทั่วร่าง มีตั้งแต่ท่อใหญ่ๆ
ไปจนถึงท่อที่เล็กกว่า
เส้นผม^[1]

เลือด

น้ำที่ไหล
ไปตามท่อ
สู่อวัยวะต่างๆ

แรงดันน้ำที่เกิดขึ้น นั่นคือ “ความดันโลหิต”

[1] ผนังหลอดเลือดฝอยกว้าง 8-10 ไมโครเมตร
เส้นผมกว้างประมาณ 100 ไมโครเมตร

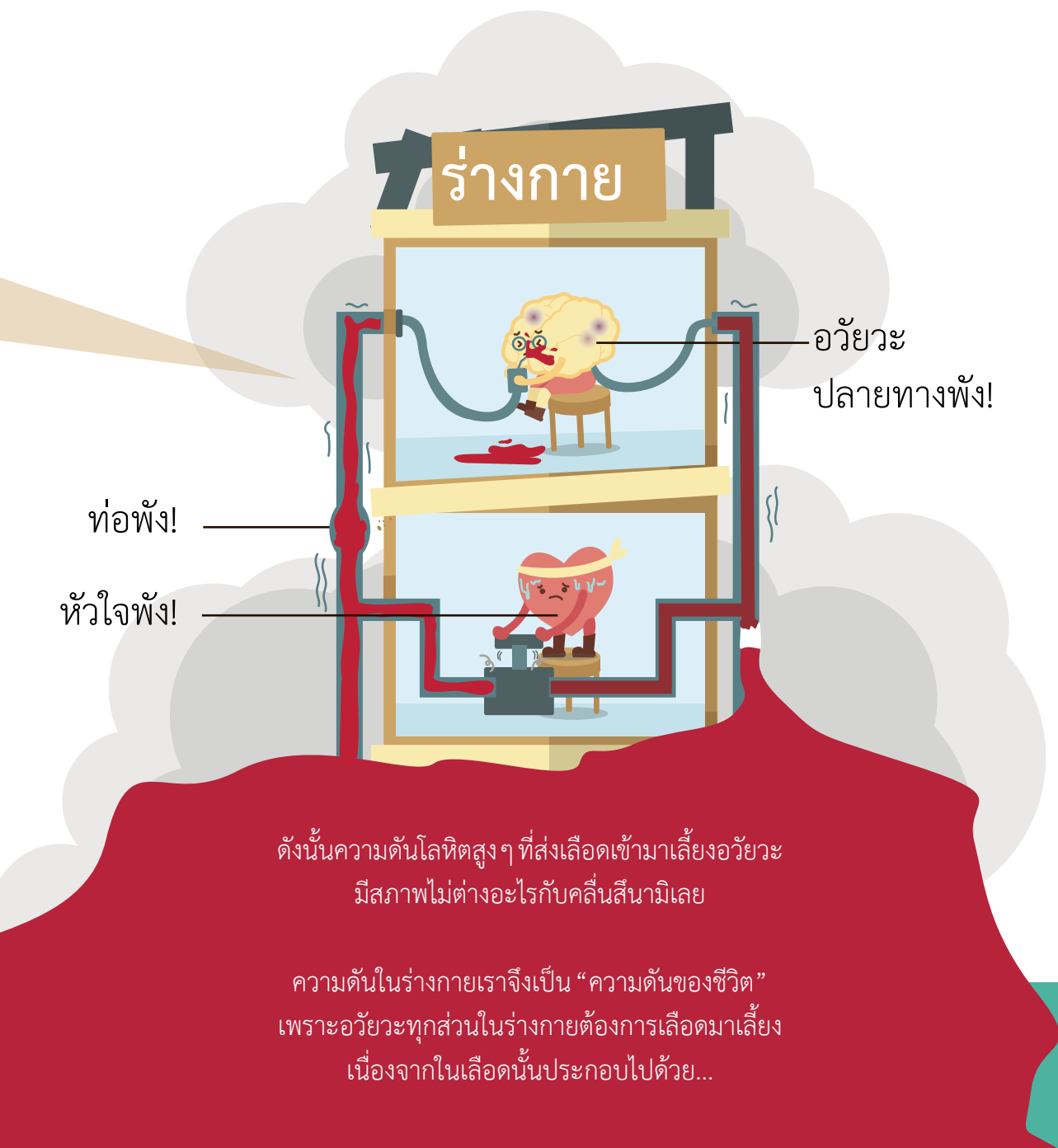
เราต้องติดตามอัตราการเต้นน้ำ แล้วหมั่นเช็คค่าแรงดันบ้าง เพราะถ้าแรงดันน้ำมากเกินไปอาจทำให้ตีกล่มได้เลยทีเดียว!

หัวใจคอยปั้มน้ำตลอดเวลาอยู่แล้ว แรงดันน้ำที่มากเกินไปจะทำร้ายหัวใจที่เป็นเครื่องปั้มน้ำของร่างกายและอวัยวะปลายทางที่รับเลือดไปใช้

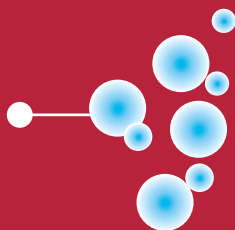
สถาบันแฟรงคลิน (Franklin Institute) ในสหรัฐอเมริกา และงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน *ยูโรเปียนฮาร์ท (European Heart Journal)* วารสารงานวิจัยชื่อดังในประเทศฝรั่งเศส เปิดเผยว่า หัวใจคนเราบีบตัวเพื่อปั้มเลือดถึง

103,680 ครั้ง/วัน! (4,320 ครั้ง/ชั่วโมง) ในผู้ชาย

118,080 ครั้ง/วัน! (4,920 ครั้ง/ชั่วโมง) ในผู้หญิง

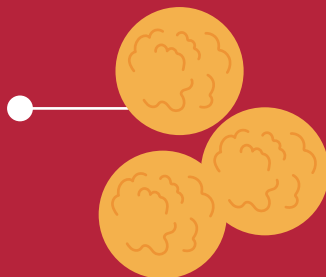


ออกซิเจน
สิ่งที่เซลล์ทั่วร่างกาย
ต้องการ



คาร์บอนไดออกไซด์
ของเสียเอาไป
กำจัดทิ้งที่ปอด

สารอาหารที่ได้
จากการย่อย
เป็นแหล่งพลังงาน
ให้แก่เซลล์



เม็ดเลือดขาว
ต่อสู้กับเชื้อโรค

ยา
ไปออกฤทธิ์
ที่อวัยวะเป้าหมาย





ฮอร์โมนที่จำเป็น

เช่น ฮอร์โมนอินซูลิน
ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด



สารพิษ

ขยะร่างกาย เช่น กรดยูริก
จะถูกกำจัดที่ไต

อวัยวะทุกส่วนจึงฝากชีวิตไว้ที่หัวใจ ซึ่งเป็นตัวปั้มน้ำเลือด
เมื่อความดันกับหัวใจเป็นของคุณ

มาทำความเข้าใจกันดีกว่าว่า

หัวใจปกติ ของเรานั้นทำงานอย่างไร...

2

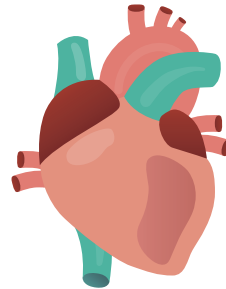
คุณรู้จัก หัวใจตัวเอง ดีพอหรือยัง

เราจะคุ้นเคยกับหัวใจ
ที่หน้าตาเป็นแบบนี้

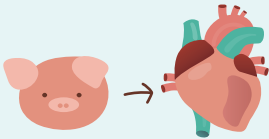


วาดมาตั้งแต่อนุบาล

แต่หัวใจคนเราจริงๆ นั้น
เป็นแบบนี้

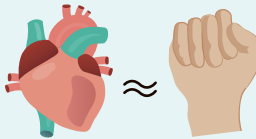


ดูซับซ้อนกว่าเยอะใช้ไหมล่ะ



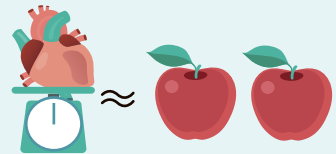
หัวใจหมู

ใกล้เคียงหัวใจคน



ขนาดหัวใจ

ประมาณ 1 กำปั้น
ของคนคนนั้น



น้ำหนักของหัวใจ

ผู้หญิงประมาณ 283 กรัม
ผู้ชายประมาณ 340 กรัม
(แอปเปิ้ล 2 ผล)

เออละ คุณพอจะนึกภาพหัวใจของตัวเอง
ออกหรือยัง...

จากนั้นมาลองเปิดใจ
แล้วเข้าไป **สำรวจหัวใจ** กัน

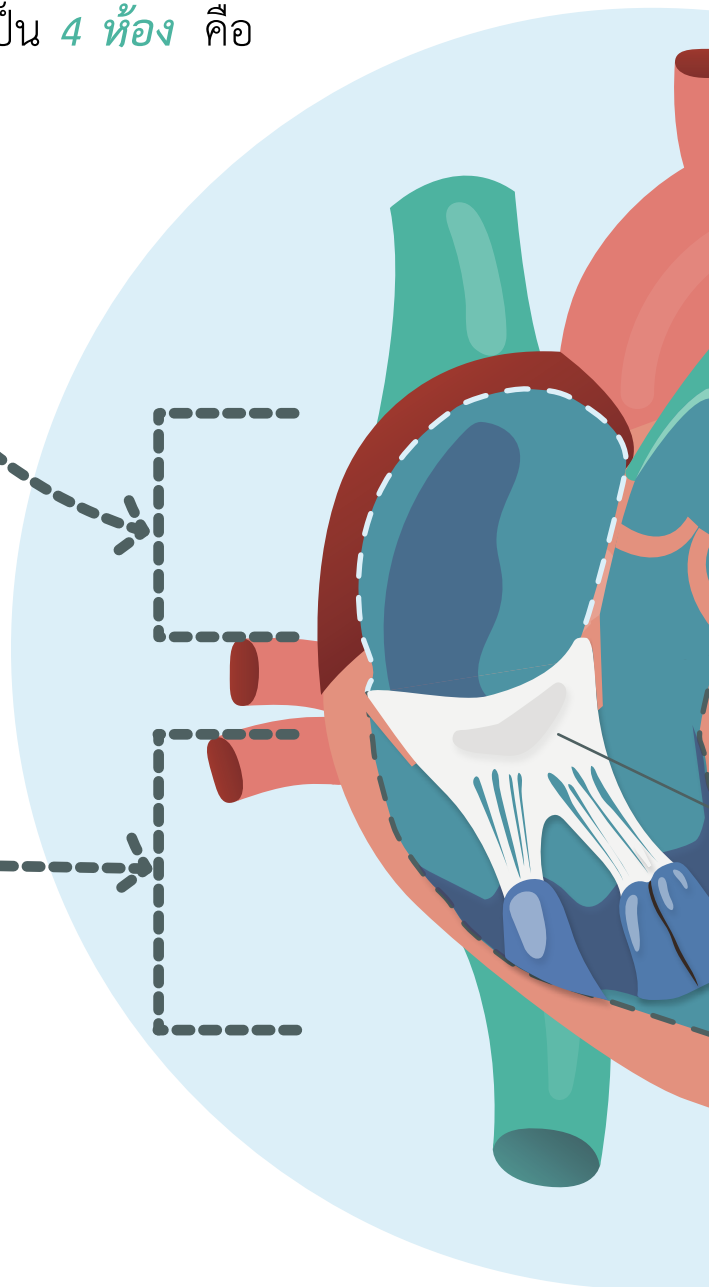
ภายในหัวใจนั้นจะแบ่งออกเป็น 4 ห้อง คือ

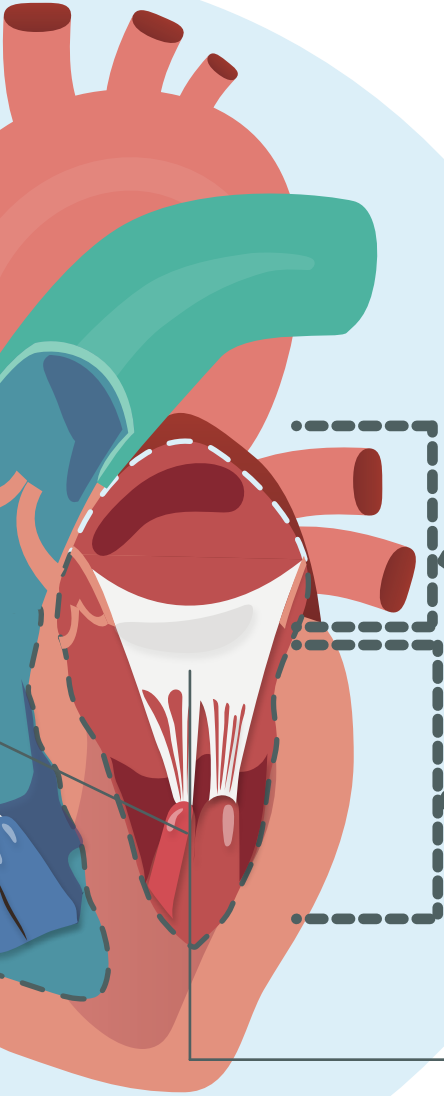
ห้องบนขวา

รับเลือดจากร่างกาย
เข้าสู่หัวใจ

ห้องล่างขวา

ส่งเลือดไปปอดที่ปอด





ห้องบนซ้าย
รับเลือดที่พอกจากปอด

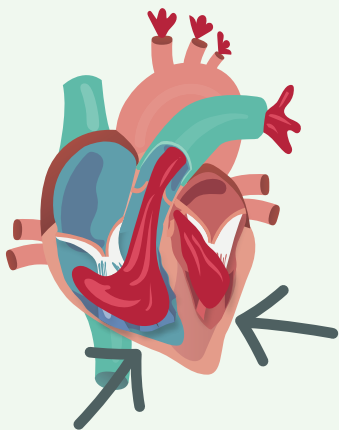
ห้องล่างซ้าย
ส่งเลือดไปส่วนต่างๆ
ของร่างกาย

โดยระหว่างห้องจะมีประตูลิ้นหัวใจไว้คอยเปิด-ปิด ถ้าหากไม่มีประตูลิ้นหัวใจบีบตัว เลือดที่อยู่ในห้องล่างขวาก็ล้นกลับเข้าไปในห้องบนขวาที่กำลังรับเลือดเข้ามาในเวลาเดียวกันได้ หรือเลือดที่อยู่ในห้องล่างซ้ายล้นกลับเข้าไปในห้องบนซ้ายได้เช่นกัน

เลือดไหลเข้า-ออกหัวใจได้เพราะ “หัวใจเต้น” ซึ่งเกิดจากกระแสไฟฟ้าของหัวใจไปกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจให้บีบ-คาย-บีบ-คาย เป็นจังหวะ “ตึก-ตัก ตึก-ตัก”

หัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัว (systolic)

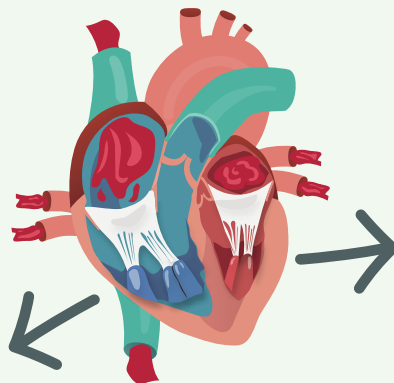
เลือดไหลออกจากหัวใจ



หลอดเลือดขยาย
ตามแรงบีบ

หัวใจห้องล่างซ้ายคายตัว (diastolic)

เลือดไหลเข้าสู่หัวใจ



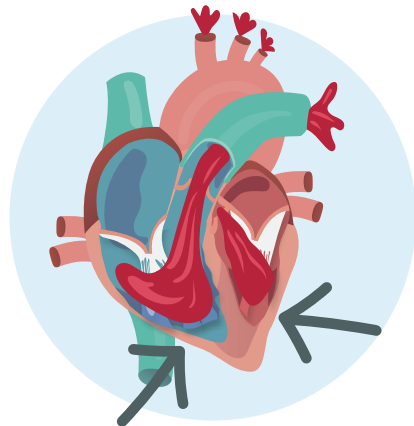
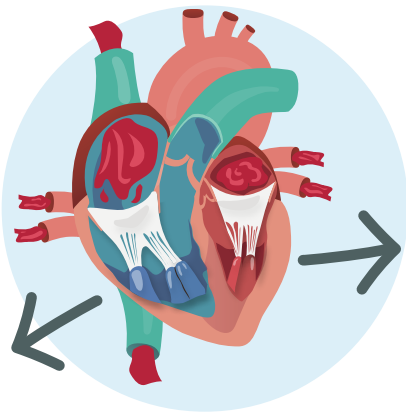
หลอดเลือดยืดหยุ่น
ตามการคาย

ขณะที่หัวใจ **บีบและคายตัว**

เราจะสามารถ

วัดค่าความดันโลหิตได้ **2 ค่า** คือ

- 1 ค่าตอนที่หัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัวเต็มที่
ส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกาย



- 2 ค่าตอนที่หัวใจห้องล่างซ้ายคายตัวเต็มที่
รับเลือดจากปอดเข้าสู่หัวใจ

┌ เพราะหัวใจเต้นเป็นจังหวะ บีบ-คาย หรือตึกตัก
แรงดันเลือดจึงเกิดขึ้นตามจังหวะการเต้นของหัวใจ ┐

3

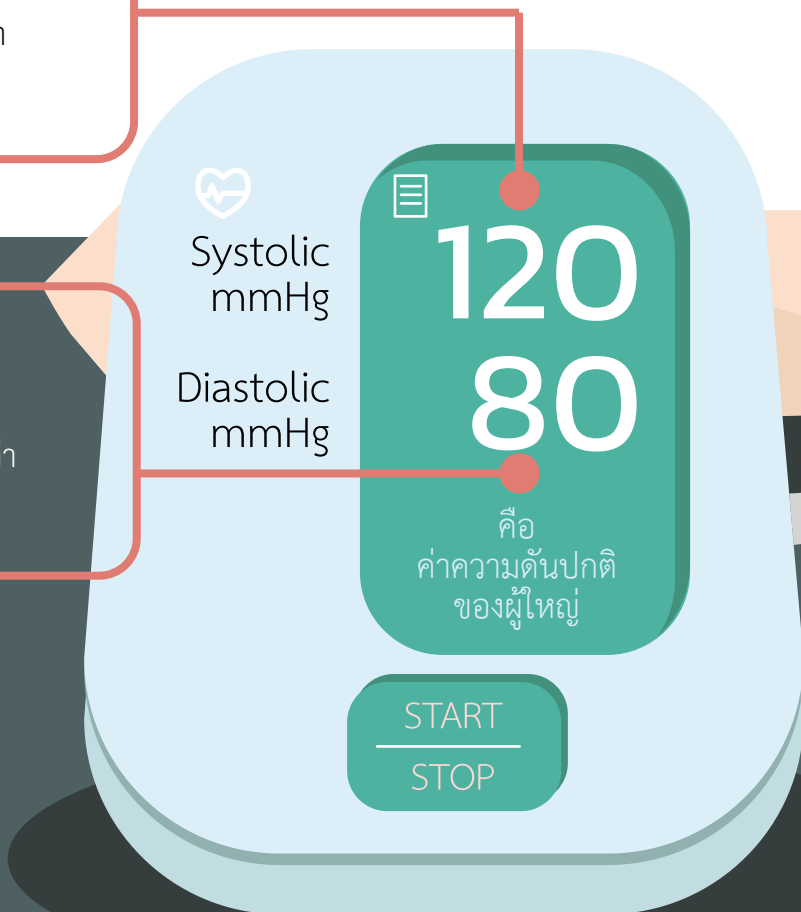
ค่าความดันปกติ...เลขที่ออกคือ!

เลข 3 ตัวบน

คือ ค่าความดันโลหิตสูงสุด
เมื่อหัวใจบีบตัวเต็มที่ เรียกว่า
ซิสทอลิก (systolic)

เลข 2 ตัวล่าง

คือ ค่าความดันโลหิตต่ำสุด
เมื่อหัวใจคลายตัวเต็มที่ เรียกว่า
ไดแอสทอลิก (diastolic)



“

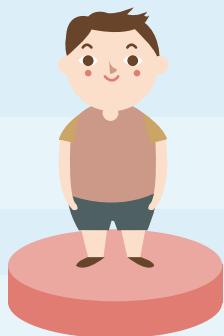
ความฟิตแอนด์เฟิร์มของร่างกายเรา
เปลี่ยนไปทุกวัน ค่าความดัน
จึงมีการผันแปร โดย

ค่าความดันปกติของผู้ใหญ่ประมาณ
120/80 มิลลิเมตรปรอท (mmHg)^[2]

”

[2] ที่มา: แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป (ฉบับปรับปรุง 2558)
โดยสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย
บทความ “โรคความดันโลหิตสูง” โดยรองศาสตราจารย์ นพ.พีระ บุรณะกิจเจริญ
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ช่วงวัยไหน ควรมีความดันเท่าไรบ้าง



อายุ

ความดันโลหิตโดยเฉลี่ย
(มิลลิเมตรปรอท)

1-12 เดือน

90/60

1-5 ปี

95/65

6-13 ปี

105/70

14-19 ปี

117/77



20-24 ปี

120/79

25-29 ปี

121/80

30-34 ปี

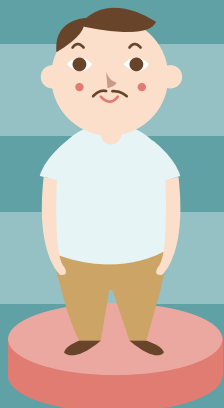
122/81

35-39 ปี

123/82

40-44 ปี

125/83



45-49 ปี

127/84

50-54 ปี

129/85

55-59 ปี

131/86

60-64 ปี

134/87

ค่าความดันโลหิตที่วัดได้ยังบอกถึงสุขภาพได้อีกมากมาย ดังจะสังเกตได้ว่า ไม่ว่าเราจะไปพบแพทย์ด้วยอาการเจ็บป่วยแบบไหน พยาบาลจะให้ชั่งน้ำหนักและ “วัดความดันโลหิต” ก่อนทุกครั้ง

นั่นแสดงให้เห็นว่า **ความดันโลหิตเป็นเรื่องสำคัญไม่ใช่หรือ** แต่กลับมีคนเชื่อว่า

เป็นความดันโลหิตสูงไม่ตายหรอกน่า ถ้าเป็นมะเร็ง
ก็ว่าไปอย่าง...ความดันโลหิตสูงเขาก็เป็นกันตอนแก่
เยอะเยอะ **เรื่องธรรมดา**

โรคความดันโลหิตสูงนั้น

“ไม่น่ากลัว” และ “ไม่ทำให้ใครตาย”

จริงหรือ



ทำไม **120/80** จึงเป็นค่าความดันปกติ



อันที่จริงแล้วตัวเลขสองตัวนี้ไม่ใช่ค่าปกติของความดันหรอก แต่เป็น “ค่าความดันโลหิตที่มากที่สุดก่อนจะเสี่ยงอันตราย” (ขีดจำกัดของความดันโลหิตปกติ)

ค่า 120/80 นี้ผ่านการวิจัยและตีพิมพ์จากหลากหลายสถาบันที่น่าเชื่อถือ^[3] เช่น งานวิจัยอายุรศาสตร์ทั่วไปในประเทศสหรัฐอเมริกา อีกทั้งแพทย์ก็ใช้เป็นแนวทางในการประเมินความดันโลหิต

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจกล่าวไว้ในวารสาร *Nature* (ฉบับเดือนมีนาคม 2013) ว่า “ธรรมชาติของความดันโลหิตมักจะเฉื่อยช้านิดเดียวตลอดเวลา” ดังนั้นบางครั้งค่าความดันโลหิตที่ได้อาจไม่ใช่ 120/80 เป๊ะๆ เหมือนถูกหวายทุบทุกครั้งไป แต่จะมีขึ้นมีลงใกล้เคียงกับค่านี้

ในผู้ใหญ่จึงใช้ช่วงความดันโลหิตตัวบน 120-129 มม.ปรอท และความดันโลหิตตัวล่าง 80-89 มม.ปรอท เป็นเกณฑ์ของความดันโลหิตปกติ

[3] อ่านงานวิจัยเพิ่มเติมโดยค้นหาว่า Impact of Diastolic and Systolic Blood Pressure on Mortality: Implications for the Definition of “Normal”



PART

2

“ความดันสูงไม่ทำให้ใครตาย”

...คุณเชื่อแบบนั้นจริงๆ หรือ

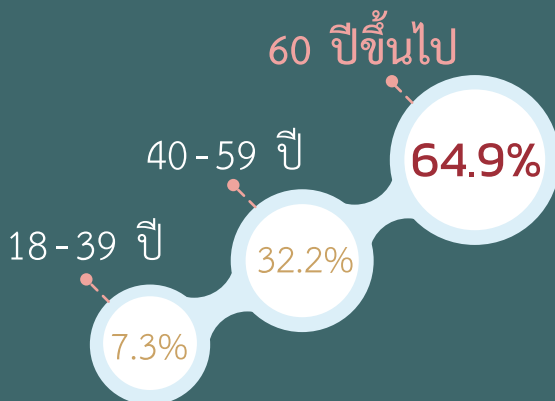


4

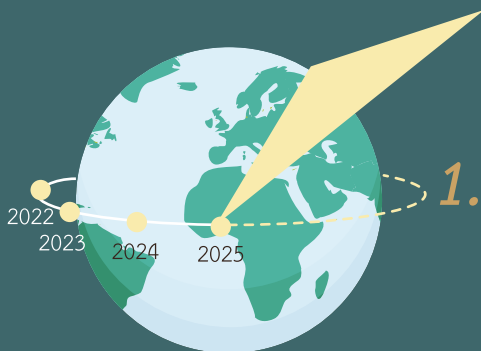
โรคความดันสูง **ฆ่าคน** มาแล้วทั่วโลก

โรคความดันโลหิตสูงเป็น **สาเหตุการตาย**
ที่คร่าชีวิตชาวอเมริกันไปถึง

ปี ค.ศ. 2014 ชาวอเมริกันมีความชุก
ของโรคความดันโลหิตสูง



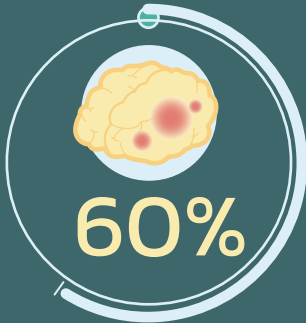
คาดว่า
ในปี ค.ศ.
2025



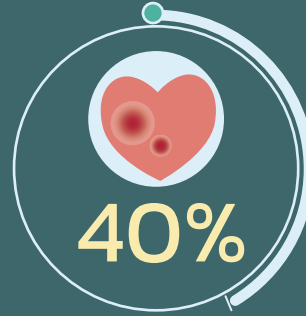
จะมีผู้เป็น
โรคความดันโลหิตสูงถึง
1.56 พันล้านคน
ทั่วโลก

ที่มา: www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr65/nvsr65_04.pdf
<http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db220.htm>

ความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุให้เกิด



โรคหลอดเลือดในสมอง



โรคหัวใจและหลอดเลือด

ถ้าลดความดันโลหิตตัวบนลง 12-13 มม.ปรอท
จะสามารถช่วยลดความเสี่ยง

37%



โรคหลอดเลือด
สมอง

25%



การตายจาก
โรคหัวใจและ
หลอดเลือด

21%



โรคหลอดเลือด
หัวใจ

13%



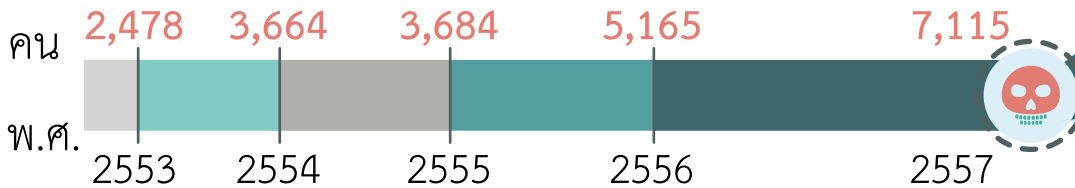
การตายจาก
สาเหตุอื่นๆ

ที่มา: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2560860/>
www.cdc.gov/bloodpressure/infographic.htm

5

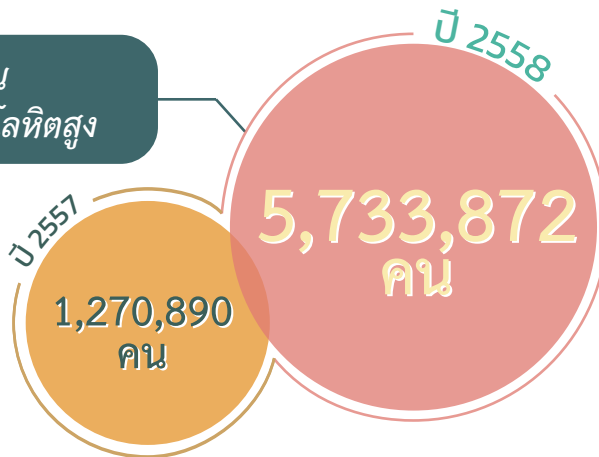
โรคความดันสูงฮิตกันทั่วไทย

โรคความดันโลหิตสูงคร่าชีวิตคนไทย



รายงานผลการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง
จาก 12 เขตสุขภาพ ตั้งแต่อายุ 15-79 ปี พบว่า

มีผู้เป็น
โรคความดันโลหิตสูง

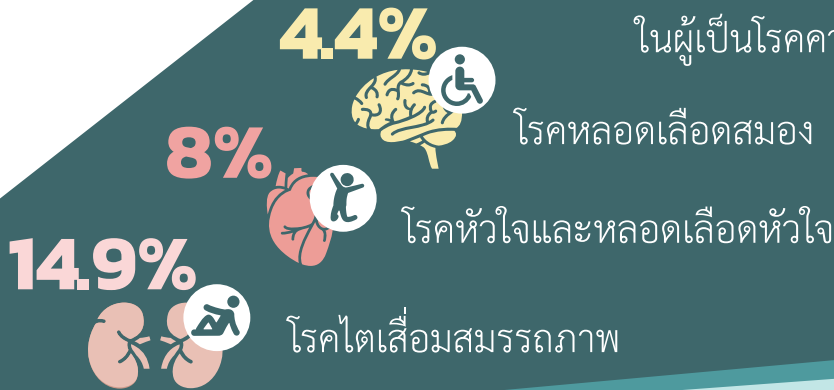


ที่มา: www.bangkokhospital.com/index.php/th/center-of-excellence/geriatric-rehab/grcl-01
ข้อมูลรณบัตร สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ปี พ.ศ. 2557 พบ

โรคแทรกซ้อน

ในผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง



60%

ของผู้ที่เป็น **เบาหวาน**

มักมีความดันโลหิตสูงด้วย

สาเหตุโรคความดันโลหิตสูง

มาจาก

กินอาหารโซเดียมสูง
กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ



50%



อ้วน

30%



ขาดการออกกำลังกาย

20%

ที่มา: ประเด็นสารรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก 2558
การสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ พ.ศ. 2558 (ระดับเขตสุขภาพ) สมพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก



PART

3

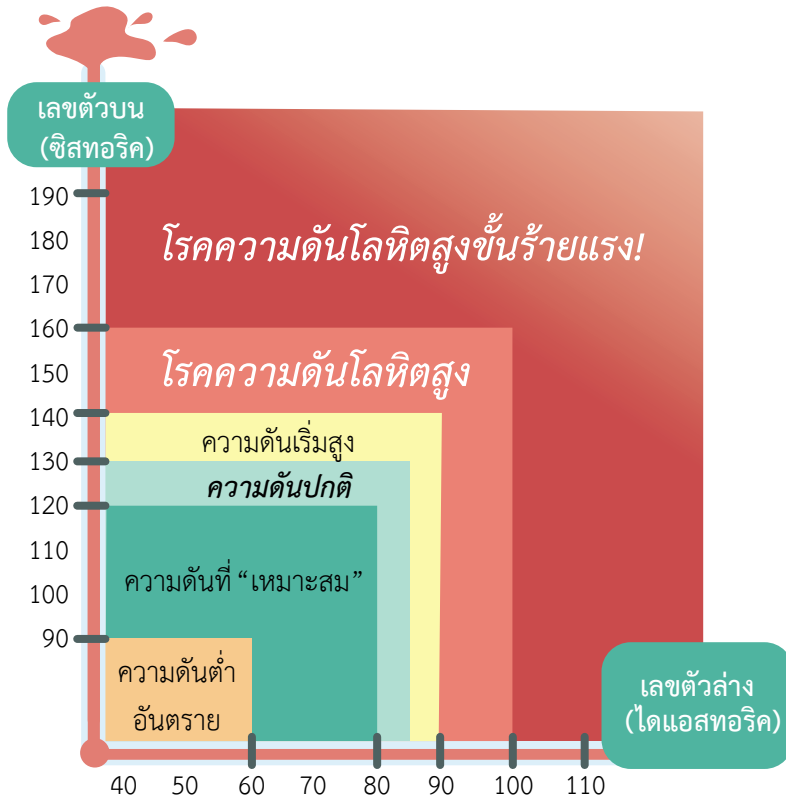
ความดันสูงได้ ต่ำได้
แต่แบบไหนที่เป็นโรค



6

ค่าความดัน สูงแค่ไหนถึงเป็นโรค

เชื่อว่าหลายๆท่านคงเคยได้ยินคนรู้จัก คนใกล้ชิด หรือคนที่อยู่ห่างๆอย่างห่างๆว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูงบ้าง ต่ำบ้าง ต้องกินยาตัวนั้นตัวนี้ และจากสถิติในบทที่แล้วก็น่ากลัว ไม่น้อยเลย เรามาดูกันว่า ระดับความดันโลหิตสูงที่เข้าขั้นว่าเป็น “โรค” นั้นมีอะไรบ้าง...



ที่มา: แนวทางการรักษาความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป (ฉบับปรับปรุง 2558)
โดยสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย

โรคความดันโลหิตสูง

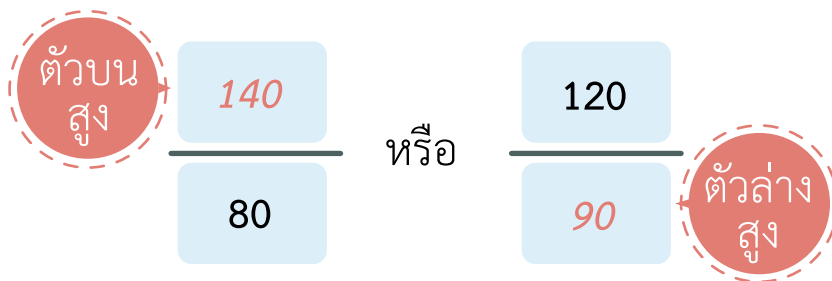


ความดันโลหิตสูง หรือไฮเปอร์เทนชัน (Hypertension) คือ ภาวะที่มีค่าความดันโลหิต

มากกว่า **140**
หรือเท่ากับ **90** มม.ปรอท

จากปกติคือ 120/80 มม.ปรอท

ถ้าค่าตัวใดตัวหนึ่งสูง $\geq 140/90$ ก็ถือว่าเป็นความดันโลหิตสูง เช่น



โรคความดันโลหิตสูงมี 2 แบบ คือ

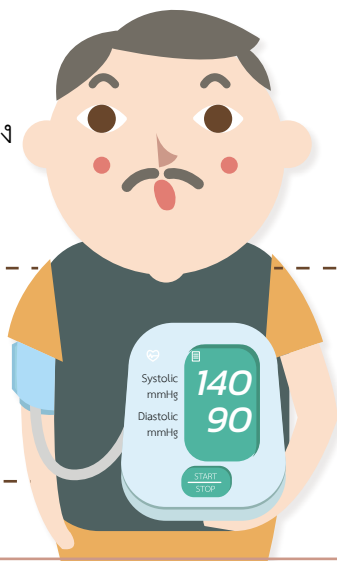
1

แบบไม่รู้สาเหตุ

เรียกว่า แบบปฐมภูมิ (Primary Hypertension)

95% ของผู้เป็นความดันโลหิตสูง
เป็นแบบไม่รู้สาเหตุ

อายุมากขึ้นมักเป็นโรคนี้
ขึ้นมาเฉยๆ



ส่วนใหญ่มี
“กรรมพันธุ์”
โรคความดันโลหิตสูง
จากพ่อแม่

ออฟชั่นเสริมให้เกิดโรค



มีภาวะอ้วน

เบาหวาน



กินอาหารเค็ม



ดื่มสุรา สูบบุหรี่



ความเครียด

2

แบบรู้สาเหตุแน่ชัดว่าเกิดจากอะไร เรียกว่า แบบทุติยภูมิ (Secondary Hypertension)

ถ้าค่าตัวใดตัวหนึ่งสูง $\geq 140/90$ ก็ถือว่าเป็นความดันโลหิตสูง เช่น



เนื้องอกที่ต่อมหมวกไต
หรือสมอง



โรคไตเรื้อรัง นิ่วในไต
กรวยไตอักเสบ



ครรภ์เป็นพิษ



ยาหรือสารที่ทำให้
ความดันโลหิตสูง เช่น กาเฟอีน

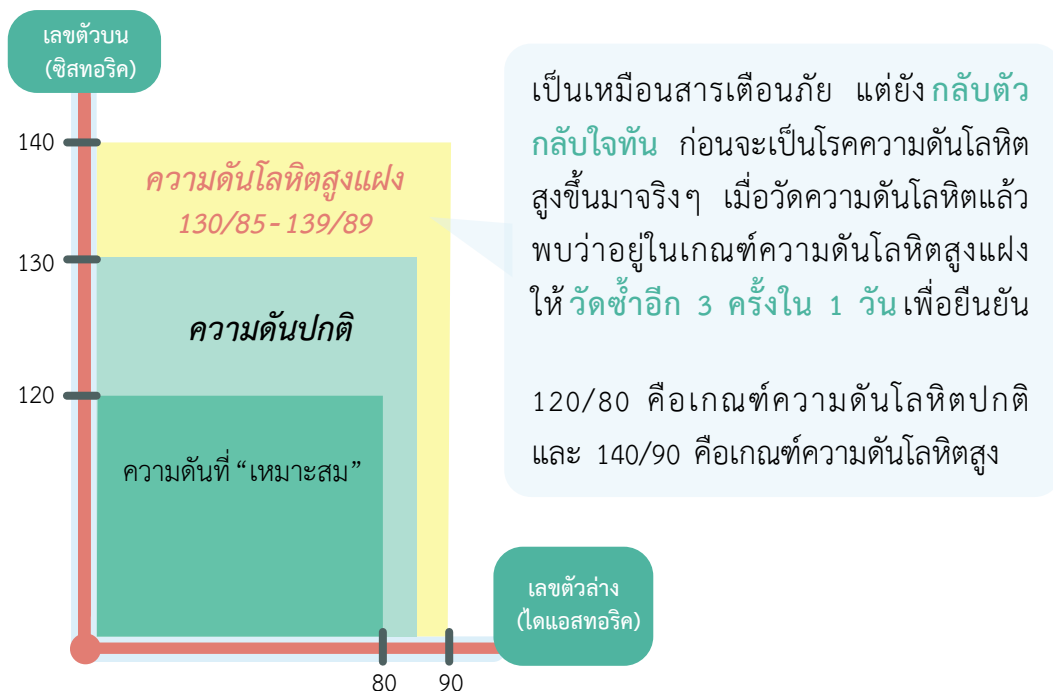


เบาหวาน

ถ้ารักษา “**ต้นเหตุ**” เหล่านี้ได้
ความดันโลหิตก็สามารถกลับมาปกติได้

ความดันโลหิตสูงแฝง (Prehypertension)

คือช่วงความดันโลหิตที่มากกว่าปกติ แต่น้อยกว่าเกณฑ์ความดันโลหิตสูง



แต่สำหรับบางคนที่สูงอายุมาก

หรือ

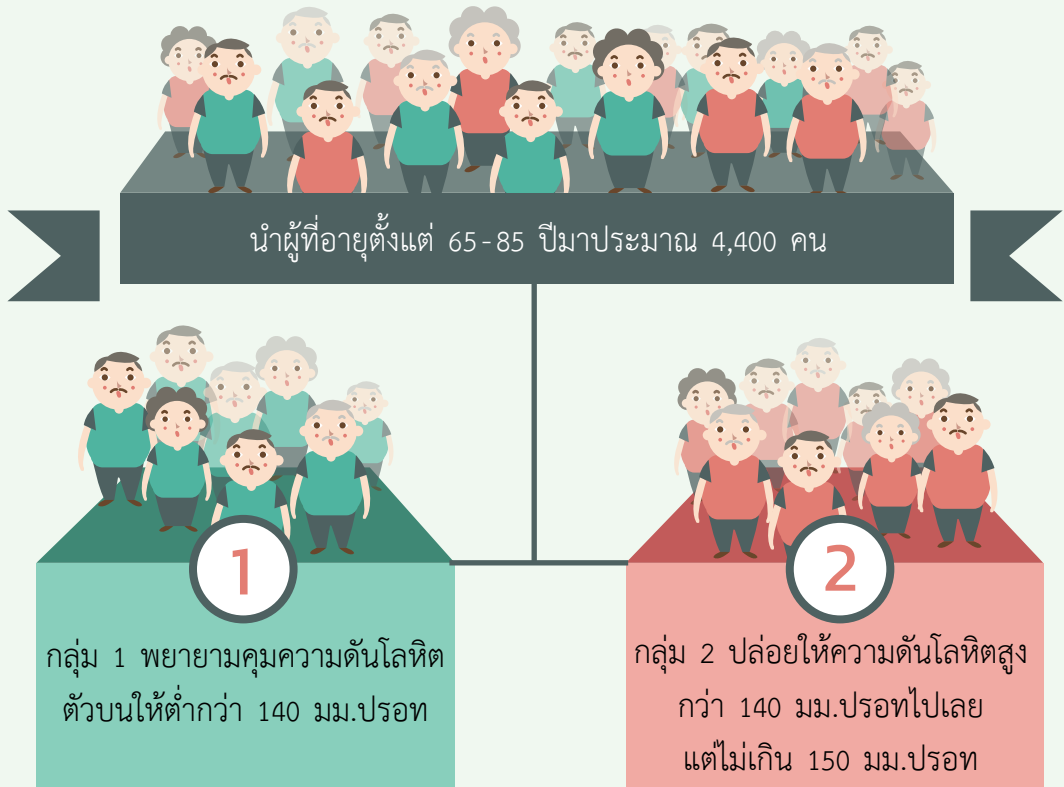
มีโรคแทรกซ้อนที่เป็นอยู่ก่อน

จะมีเกณฑ์ของค่าความดันโลหิตปกติคือ

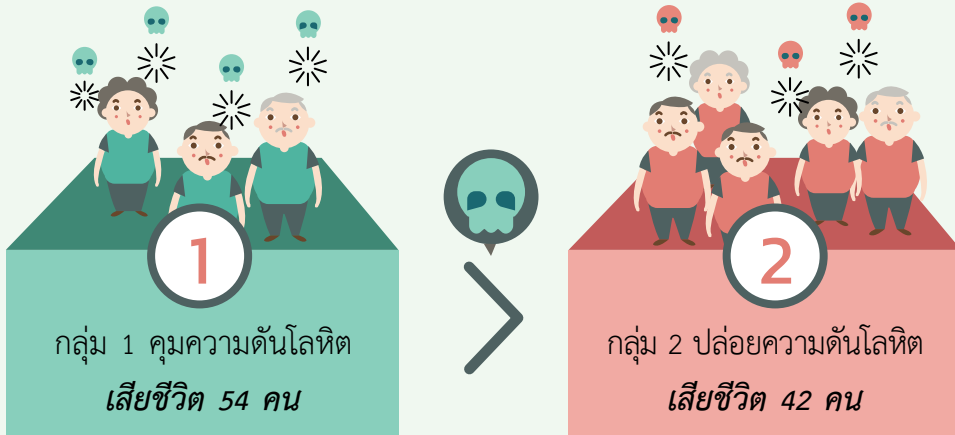
ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง	<140/90	มม.ปรอท
ผู้ที่อายุมากกว่า 60-80 ปี	<140 - 150/90	มม.ปรอท
ผู้ที่อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป	<150/90	มม.ปรอท

อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปหรือวัยเกษียณมีความดันสูงขนาดนั้นจะดีหรือ

มีงานวิจัยหนึ่งชื่อว่า JATOS (Japanese Trail to Assess Opimal Systolic Blood Pressure in Elderly Hypertensive Patients) ในปีค.ศ.2005 ของแพทย์ชาวญี่ปุ่น



งานวิจัยนี้ติดตามอยู่นาน 2 ปี ผลปรากฏว่า...



นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอื่นๆ ที่รองรับว่า



แต่ถ้าในคนอายุน้อยกว่า 60 ปี คือยังไม่ช่วยเกษียณ ควรคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

คือ 120/80 มม.ปรอท อย่าเพึ่งรีบร้อนเกษียณตัวเองซะล่ะ

7

ความดันต่ำ...เท่าไรดี

“

ความดันโลหิตยิ่งต่ำ...ยิ่งดี

คือ มีค่าความดันโลหิต *ไม่ต่ำกว่า 90/60 มม.ปรอท*

”

ไม่ว่าแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญโรงพยาบาลไหนก็มักจะบอกแบบนี้ เพราะช่วยลดภาวะเสี่ยงจาก *โรคแทรกซ้อนต่างๆ* ได้มากมาย

ความดันโลหิตต่ำ



ความดันโลหิตต่ำ หรือ *ไฮโปเทนชัน (Hypotension)* จัดเป็นแค่ *ภาวะ* ยังไม่ใช่โรค เพราะถ้าต่ำไม่มากก็ไม่ได้ร้ายแรงอะไร ไม่นานความดันโลหิตก็ขึ้นมาปกติได้เอง แล้วยังเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัยอีกด้วย แพทย์จึงมักพูดกันว่าความดันยิ่งต่ำยิ่งดี

ความดันโลหิตต่ำ

ไม่เกิน 90/60 มม.ปรอท = ไม่เสี่ยงโรคแทรกซ้อน

แต่ถ้าความดันโลหิตต่ำมากเกินไป จะมีอาการ^[4] ดังนี้



เวียนหัว หน้ามืด
จะเป็นลม



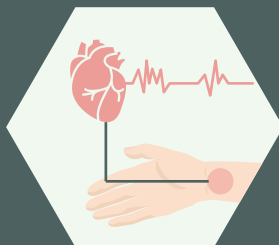
มือ เท้าเย็น
เหน็บแตก



หายใจเร็ว เหนื่อย
ทั้งที่อยู่เฉยๆ



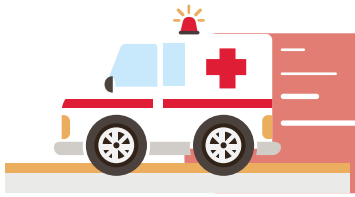
คลื่นไส้ อาเจียน



ชีพจรเบาแต่เต้นเร็ว



หิวน้ำ ผิวแห้ง
ปัสสาวะน้อย
เพราะขาดน้ำ



ค่าความดันโลหิต
ต่ำกว่า 90/60 มม.ปรอท = ต่ำอันตราย



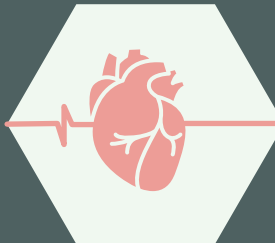
บางคนอาจ
เจ็บหน้าอก



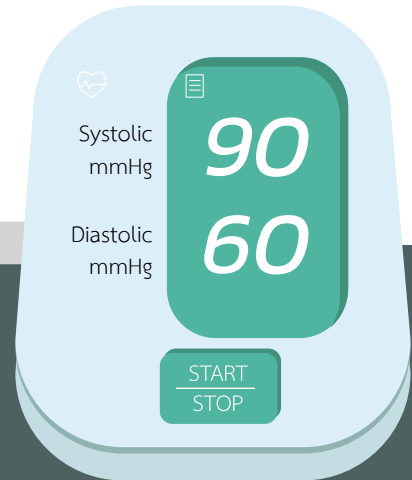
หมดสติ
ถ้าความดันโลหิตต่ำมาก



อาจชัก



หัวใจหยุดเต้น



[4] ที่มา: ข้อมูลจาก ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.พวงทอง ไกรพิบูลย์ อดีตหัวหน้าภาควิชารังสีวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
www.facebook.com/ramathibodi/posts/10152624142852634:0

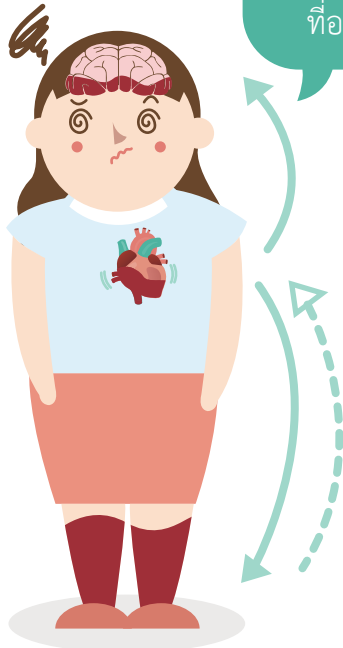
สาเหตุของภาวะความดันโลหิตต่ำ

- ☐ เกิดภาวะขาดน้ำ เช่น ท้องเสีย หนักๆ ถูกไฟไหม้รุนแรง
- ☐ เป็นโลหิตจาง ความเข้มข้นของเลือดลดลง
- ☐ นั้่นนานๆแล้วรีบลุก เลือดจะไปคั่งที่ขาตามแรงโน้มถ่วง พอรีบลุก เลือดจึงไหลกลับหัวใจไม่ทัน
- ☐ มีเลือดออกรุนแรง เช่น มีบาดแผล
- ☐ เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือด หลอดเลือดขยายตัวพร้อมๆกัน
- ☐ แพ้ยา แพ้อาหาร แพ้สารเคมี แพ้พิษแมลงต่างๆอย่างรุนแรง
- ☐ กินอาหารมื้อใหญ่ เลือดลำเลียงไปกระเพาะและลำไส้มาก จึงขาดเลือดไหลเวียนอยู่ในส่วนอื่น
- ☐ เป็นโรคหัวใจ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ

ความรุนแรงของภาวะความดันโลหิตต่ำ จึงขึ้นกับสาเหตุ



เชื่อว่าหลายๆคนต้องเคยลูกจากเก้าอี้
แล้วหน้ามืด ตาลาย เวียนหัวมากๆ
“นี่เกิดอะไรขึ้นกับฉัน”
แต่พอเย็นนิ่งๆสักพักก็หาย อาการนี้เรียกว่า
“ความดันโลหิตต่ำจากการเปลี่ยนท่า”
(Postural or Orthostatic Hypotension) [5]
ซึ่งเป็นสาเหตุของความดันโลหิตต่ำที่พบบ่อยที่สุด



หมดเลือดส่วนปลายขยับ
แต่ไม่มีกลไกปรับให้เลือด
ที่ออกจากหัวใจเพิ่มตาม



พอลุกขึ้นทันที
เลือดจึงไหลกลับหัวใจน้อยลงเข้าไปอีก
ความดันโลหิตจึงตกลงเฉียบพลัน
เวลาลุกขึ้นยืน จึงควรเปลี่ยนท่าช้าๆ
เพื่อให้เลือดค่อยๆไหลเวียน

[5] ที่มา: ข้อมูลจาก ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.พวงทอง ไกรพิบูลย์
อดีตหัวหน้าภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
www.facebook.com/ramathibodi/posts/10152624142852634:0



PART

4

ความดันโลหิตสูง

send friend requests



8

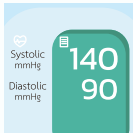
Confirm or delete?

จะเป็นอย่างไรถ้าวันพรุ่งนี้เฟซบุ๊กของคุณแจ้งเตือนว่า



คำขอเป็นเพื่อน

ค้นหาเพื่อน • การตั้งค่า



มีเพื่อนร่วมกัน 214,215 คน

ยืนยัน

ลบคำขอ

ถ้าโรคจะให้ทางเลือกคุณชัดเจนขนาดนี้ คุณก็คงเลือกที่จะไม่รับโรคความดันโลหิตสูงเข้ามาในชีวิต แต่ผู้สูงอายุหรือพ่อแม่ของใครหลายๆ คนก็เผลอกดยืนยันโรคนี้เป็นเพื่อนตัวร้ายเรียบร้อยแล้ว

โรคความดันโลหิตสูงก็เปรียบเหมือนคอนโดตัวต่อไม่ในบพหน้าที่ทำให้เรารู้สึกว่า “รอด” ทั้งๆ ที่จริงแล้วโรคนี้กำลังกัดกินรากฐานความแข็งแรงของร่างกายเราไปทีละน้อย จึงมีหลายคนที่เป็นโรคนี้แต่ก็ไม่ได้ใส่ใจอะไร กินยาบ้าง ไม่กินยาบ้าง คุมอาหารบ้าง ไม่คุมบ้าง

“นี่ก็ไม่ได้กินยามาเป็นอาทิตย์แล้ว ความดันก็สูงอยู่นะ แต่ก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย”

...ไม่เห็น ก็ได้ไม่ได้แปลว่าไม่เป็น...

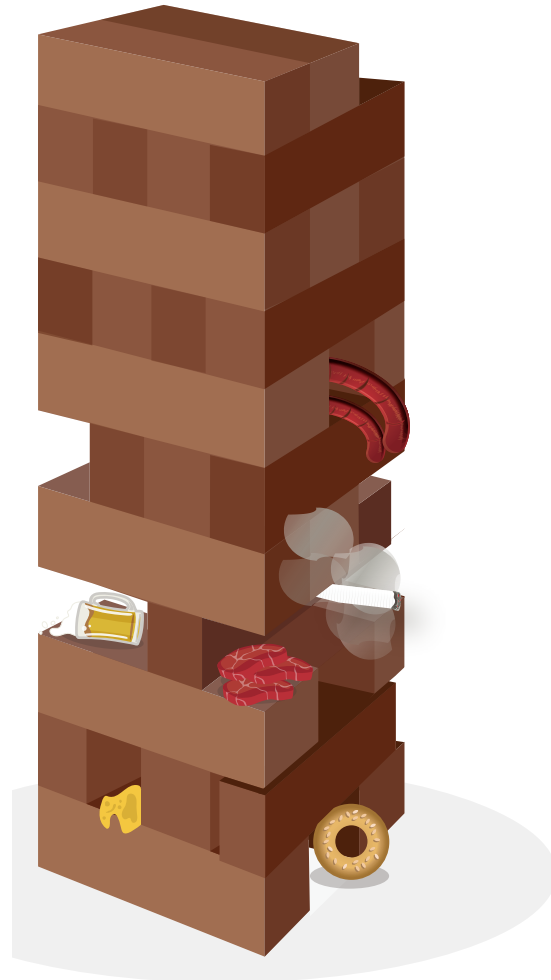
ยิ่งคนหนุ่มสาวที่สุขภาพดีมาโดยตลอดอาจจะกำลังถูกลอกให้ตายใจด้วยการใช้ “ทุนสุขภาพ” ไปเรื่อยๆ จนสุดท้ายพอแก่ไปก็หนีไม่พ้นโรคความดันโลหิตสูงแบบไม่รู้สาเหตุ ที่คนส่วนใหญ่เขาเป็นกันนั่นเอง

อย่าลืมนะ ไม่ว่าตอนนี้การแพทย์จะก้าวหน้า ไปไกลมากขนาดไหนก็สร้างสุขภาพที่ดีและแข็งแรง ให้คุณไม่ได้ ยิ่งกว่านั้นแล้วโรคความดันโลหิตสูง

“ไม่มีอาการใด ๆ!!”

ให้คุณรู้ตัวเลย

แต่หากคุณมีอาการเหล่านี้...





ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย



เวียนหัวแบบหมุนๆ



มีเสียงหึ่งๆในหู



หน้ามืด เป็นลม



คลื่นไส้ อาเจียน



เหนื่อยง่าย



เลือดกำเดาออก
โดยไม่ทราบสาเหตุ คือ
ไม่เป็นหวัด ไม่เป็นไข้

แสดงว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานานหรือมีอาการรุนแรงแล้ว
ควรปิดหนังสือเล่มนี้ แล้วรีบไปหาหมอโดยเร็ว!

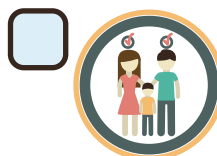
ด้วยความที่โรคนี้ **ไม่มีอาการใดๆ** ให้รู้ตัวเลย
 มาเช็กกันว่า **คุณอยู่ในกลุ่มเสี่ยง** ที่จะเป็นโรคนี้หรือยัง



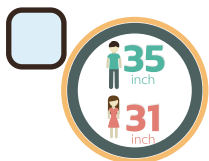
มีอายุ 35 ปีขึ้นไป



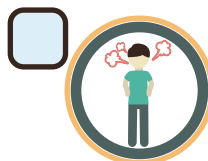
ชอบกินอาหารเค็ม



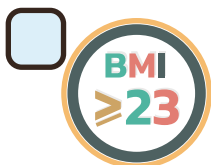
มีพ่อหรือแม่เป็น
โรคความดันโลหิตสูง



มีเส้นรอบเอวในท่ายืน ≥ 90 ซม.
 (35 นิ้ว) ในผู้ชาย หรือ ≥ 80 ซม.
 (31 นิ้ว) ในผู้หญิง



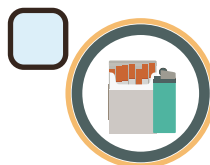
เครียดมานาน โมโหง่าย



อ้วน น้ำหนักเกิน
 = ค่า BMI ≥ 23 กก./ม.²



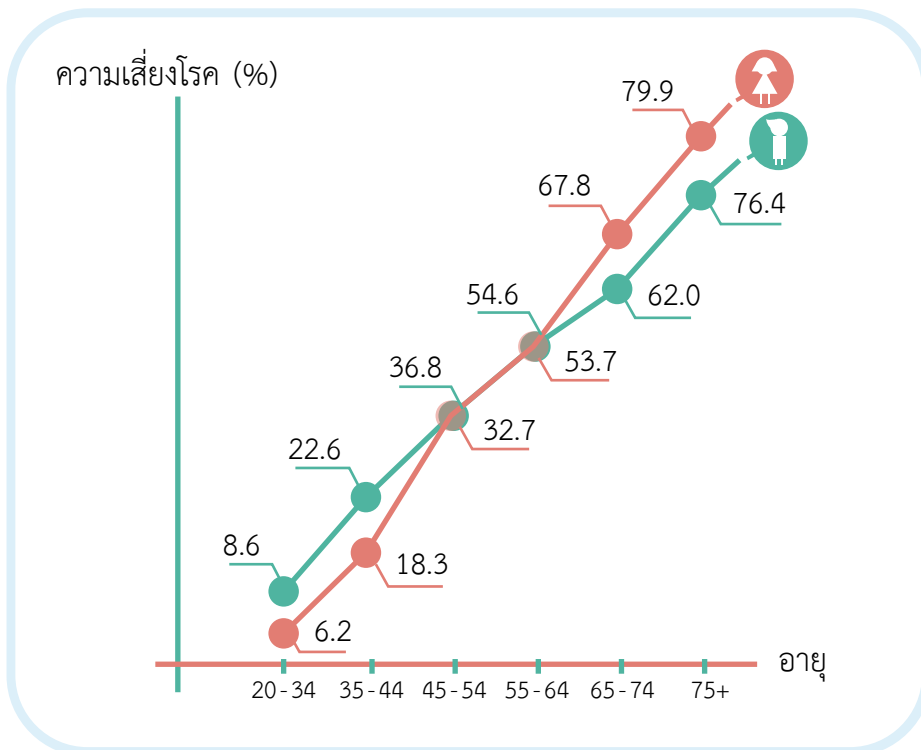
ดื่มแอลกอฮอล์



สูบบุหรี่

*ค่า BMI หาได้จาก $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

ผู้หญิงกับผู้ชายจะมีความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่เท่ากันตามช่วงวัยดังนี้



อ้างอิงจากการศึกษาในชาวอเมริกัน 2016 AHA Statistical Update
โดย American Heart Association

จะเห็นว่า นอกจากยิ่งอายุมากขึ้น

คุณจะได้รับสิทธิ์ในการเป็นโรคนี้มากขึ้นแล้ว

ผู้หญิงยังมีความเสี่ยงสูงมากกว่าผู้ชายอีกด้วย

ไม่ว่าพฤติกรรมเสี่ยงที่กล่าวมานี้อาจจะเป็น “พฤติกรรมปกติ” ของคุณ เช่น





7 Years Ago
See Your Memories >

Friends ▾

เครียดดดดดด ไม่รู้จะเรียนอะไรดี จะสอบเข้าได้ไหมอะ
เพื่อนจะดีไหมนะ...

4 Years Ago >

ส่งงานเยอะอะไรขนาดนี้ครับ'จารย์
ชีวิตวัยรุ่นผมหายไปหมดเลยนะครับ!! #ได้ปกาแฟ #คินนี้ยาวไป

2 Years Ago >

มันอะไรวะเนี่ย เจ้านายก็ขี้บ่น เพื่อนร่วมงานนินทาอยู่ได้
ใช้งานอย่างทาส เงินไม่มีจะกิน #พีคสุดคือแฟนทิ้ง #ขอเมาให้ลืมเธอ

ขอคลายเครียดด้วย แอลกอฮอล์ และ บุหรี่
หรือไม่ก็กินๆ บุปเฟ่ต์ให้มันรู้สึกดีขึ้น
หน่อยเถอะ! แต่ลืมไปเงินไม่มี คงต้อง
บะหมี่สุกใน 3 นาทีตั้งแต่ต้นเดือนแล้วละ
เอ้อ เครียดดดดดด!!

Like

Comment

Share

นั่นไง...ถ้าชีวิตคุณเป็นแบบนี้ก็*เข้าข่ายความเสี่ยงไปแล้ว 5 ใน 7 ข้อ* คือ เครียดมานาน ต้มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ กินเค็ม น้ำหนักเกิน (2 ข้อที่เหลือ คือ อายุ และกรรมพันธุ์ที่คงเปลี่ยนแปลงแก้ไขอะไรไม่ได้) แกรมความเสี่ยงพวกนี้ยังพาให้เป็น โรคหัวใจและหลอดเลือดในสมองตีบหรือแตกได้อีกด้วย

*จริง ๆ แล้วเป็นโรคอ้วนเพียงอย่างเดียว
ก็เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วละ* [6]

[6] อ่านงานวิจัยเรื่อง The trend of hypertension and its relationship to the weight status among Taiwanese young adolescents
เพิ่มเติมได้ที่ <http://www.nature.com/jhh/journal/v26/n1/full/jhh2010121a.html>

9

มีกรรมพันธุ์ความดันสูง ต้องกับหน้ารับชะตากรรม...ใช่ไหม

ไม่ว่าจะมีกรรมพันธุ์ของโรคไหนก็ไม่ต่างกัน ผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยเซาต์แทนคาบูส รัฐสุลต่านโอมาน (Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman) ได้ตีพิมพ์งานวิจัย ในวารสารความดันโลหิตสูงของมนุษย์^[7] เรื่อง *การเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมที่เกี่ยวข้องกับความดันโลหิตสูง* ยืนยันว่า

กรรมพันธุ์โรคความดันโลหิตสูง
มีผลให้เราเกิดโรคแค่

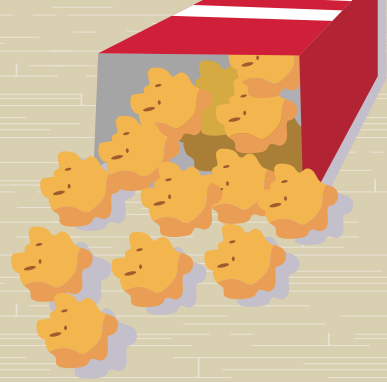
30-50%



ส่วนอีก **50%**
มาจากสิ่งที่เรียกว่า
“ไลฟ์สไตล์”

[7] อ่านงานวิจัยเรื่อง Genetic variations related to hypertension: a review
เพิ่มเติมได้ที่ <http://www.nature.com/jhh/journal/v19/n1/full/1001780a.html>

ลองมาดูสถานการณ์เหล่านี้กัน



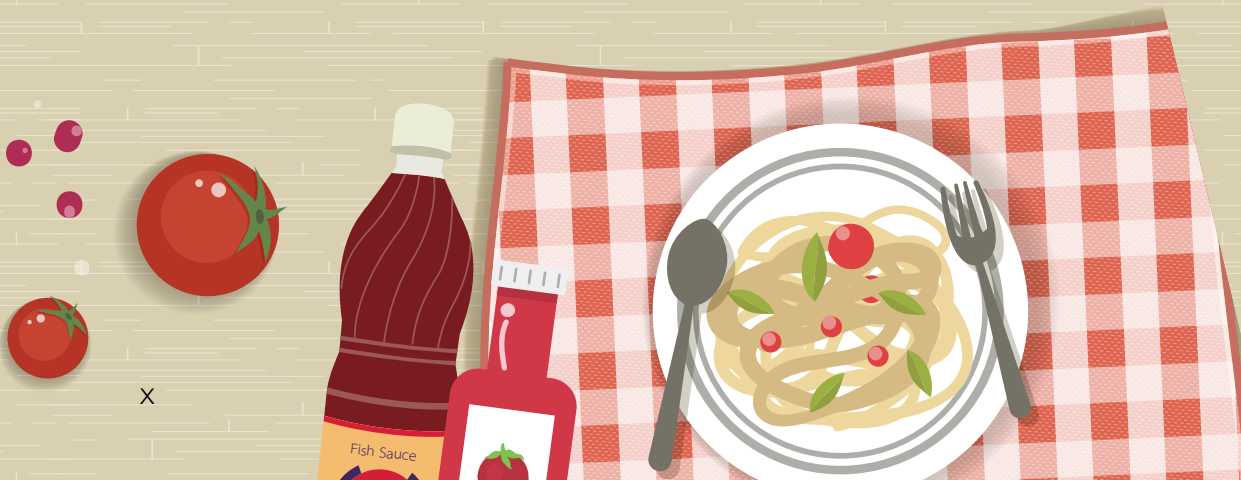
ครอบครัวเพชร : มีแม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

แม่เป็นแม่ครัวประจำบ้าน ชอบใส่ผงปรุงรสลงไปในอาหาร เพื่อให้รสชาติดีดูมีเสน่ห์ปลายจวัก **ทำให้อาหารตืดรสเค็ม** ยิ่งใส่เยอะก็จะยิ่งเค็ม แม่ก็บอกว่าเค็มๆนี้แหละ กินพร้อมข้าวอร่อยนักร จึงทำรสชาตินี้ให้เพซกินตั้งแต่เล็กยันโต **“มาตรฐานความเค็ม”** ของเพชรเลยเปลี่ยนไป

ครั้งพอไปกินอาหารนอกบ้านก็จะรู้สึกว่จืด ไม่คุ้นลิ้น ต้องเติมน้ำปลาเติมเกลือให้เค็ม

ครอบครัวไฮ : มีพ่อและแม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

พ่อแม่ของไฮมีค่านิยมเหมือนครอบครัวไทยส่วนใหญ่ คือเมื่อไฮยังเล็ก **พ่อแม่ก็อยากให้อ้วนจ้ำม่ำ** เพราะจะดูน่ารักน่าเอ็นดู แม่จนเข้าโรงเรียนแล้วพ่อแม่ก็อยากให้อ้วน เพราะดูแข็งแรง สดใส มีอะไรก็พยายามซื้อให้กิน จนไฮเป็นโรคอ้วน น้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นการ **“สร้างนิสัยการกิน และทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง”** ให้ไฮตั้งแต่เล็ก เมื่อโตขึ้น ความคุ้นเคยที่ส่อ่งกระจกเมื่อไหร่ก็เห็น



หุ่นตัวเองอ้วนแบบนี้มาตั้งแต่เด็ก บวกกับนิสัยการกินแบบตามใจปาก ทำให้ไฮไม่ได้รู้สึกเดือดร้อนอะไรกับความอ้วนและค่า BMI ที่เกินมาตรฐาน

จะเห็นได้ว่า ทั้งเพศและไฮต่าง “ถูกสร้าง” ไลฟ์สไตล์ให้ไปเสริมกรรมพันธุ์ความดันโลหิตสูงที่มีอยู่แล้ว จนเป็นโรคขึ้นมา

ยังเป็นไลฟ์สไตล์ที่ฝังลึก ปรับเปลี่ยนได้ยากเท่าไร
เมื่ออายุมากขึ้น ก็ **ยังมีความเสี่ยง** ในการเป็น
โรคความดันโลหิตสูงมากเท่านั้น

แล้วคุณละ ตอนนี้มี “ไลฟ์สไตล์” ไหนบ้าง
ที่ทำให้คุณ ก้าวเข้าใกล้โรคความดันโลหิตสูง อย่างไม่รู้ตัว

