

## โลกกว้างทางการแพทย์ ๒๕๕๕ (๓)

นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### การเคลื่อนไหวออกแรงลดการตายในผู้ป่วยความดันเลือดสูงได้แน่ แต่.. ยาลดความดันไม่แน่...

ความดันสูง เป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยที่สุดโรคหนึ่งของคนไทย โดยเฉลี่ยหนึ่งในห้าของผู้ใหญ่ไทยป่วยเป็นโรคนี้ และอายุที่มากขึ้น โอกาสเป็นความดันสูงก็มากขึ้นตาม

ที่สำคัญคือ ความดันสูงเป็นเหตุปัจจัยหลักในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (อัมพาต หลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย) ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของชาวโลกและชาวไทย ทุก ๆ ๑๐ มม.ปรอทของความดันขั้วบนที่สูงขึ้น หรือ ๕ มม.ปรอทของความดันขั้วล่างที่สูงขึ้น เพิ่มโอกาสตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดขึ้น ๑.๕ เท่า

สมอง ใจ ไต ตา เป็น ๔ อวัยวะที่โรคความดันสูงทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจากหลอดเลือดตีบตัน ความดันสูง จึงถูกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ว่าที่อัมพาต ว่าที่ใจวาย ว่าที่ไตวาย” หรือ “ภัยเงียบ ฆาตกรเงียบ” เพราะผู้ป่วยความดันสูงส่วนใหญ่ไม่มีอาการ พอมีอาการก็เป็นหนักเลย จนบางครั้งถึงแก่ชีวิต ดังนั้น ผู้ป่วยความดันสูงทุกคน จึงควรรักษาระดับความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ ความดันขั้วบนไม่ควรเกิน ๑๔๐ มม.ปรอท และความดันขั้วล่างไม่เกิน ๙๐ มม.ปรอท ไม่ว่าจะด้วยการกินยา และ/หรือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

แน่นอน การกินยา ง่ายกว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่กินยา (ฟิงยา) หรือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ฟิงตนเอง) แบบไหน ดีกว่า กันละ

ยาลดความดัน ไม่ช่วยลดโอกาสตาย ในผู้ป่วยความดันสูงไม่มาก (Diao D, Wright JM, Cundiff DK, Gueyffier F. Pharmacotherapy for mild hypertension. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 8. Art. No.: CD006742. DOI: 10.1002/14651858.CD006742.pub2.)

ผู้ป่วยความดันสูงไม่มาก (ความดันขั้วบนระหว่าง 140 ถึง 159 และ/หรือ ความดันขั้วล่างระหว่าง 90 ถึง 99 มิลลิเมตรปรอท) ที่ไม่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมาก่อน การกินยาลดความดัน เทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้กินยา หรือกินยาหลอก (เม็ดยาเหมือนยาลดความดันแต่ไม่มีตัวยาลดความดัน) มีโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนและการตายต่างกันหรือไม่

จากการรวบรวมการศึกษา Randomized controlled trials เปรียบเทียบการกินยาลดความดัน กับ กลุ่มไม่ได้กินยาหรือกินยาหลอก ในผู้ป่วยความดันสูงดังกล่าว ติดตามนานกว่า ๑ ปี ตั้งแต่ปี ๒๐๑๑ ถึง ๒๐๑๔ ได้การศึกษาคุณภาพดีเยี่ยม ๔ การศึกษา ในผู้ป่วยความดันสูงแปดพันเก้าร้อยกว่าคน ติดตาม ๔ ถึง ๕ ปี พบว่า การกินยาลดความดันในผู้ป่วยดังกล่าว ไม่ลดโอกาสตายจากทุกสาเหตุ (RR 0.85;95%CI 0.63-1.15) เมื่อเทียบกับยาหลอก นอกจากนี้ ในผู้ป่วยเจ็ดพันกว่าคนที่เข้าร่วมการศึกษา ผู้ป่วย ที่กินยาลดความดัน ไม่พบว่า ลดโอกาสโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เพิ่มโอกาสผลข้างเคียงจากยา (RR 4.8;95%CI 4.14-5.57) กล่าวคือ ร้อยละ ๙ ของผู้ป่วยความดันสูงที่กินยาลดความดัน ต้องหยุดยาลดความดัน เนื่องจากผลข้างเคียง

ผู้ป่วยความดันสูงที่กินยาลดความดันอยู่ อย่าเพิ่งหยุดกินยานะครับ เพราะการหยุดกินยาลดความดันบางตัวทันที อาจเกิดความดันสูงขึ้นมาจนเกิดผลเสียหรือโรคแทรกซ้อนตามมาได้ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความดันเอง ร่วมกับกินยาลดความดัน จนความดันต่ำกว่าปกติจนคุณหมอพิจารณาลด หรือ ค่อย ๆ หยุดยาลดความดัน

การเคลื่อนไหวออกแรงลดโอกาสตายในผู้ป่วยความดันสูง (Rossi A, Dikareva A, Bacon SL, Daskalopoulou SS.

The impact of physical activity on mortality in patients with high blood pressure: a systematic review.

J Hypertens. 2012;30:1277.)

การเคลื่อนไหวออกแรง หรือ กิจกรรมทางกาย (Physical activity) ได้ประโยชน์ในการป้องกันไม่ให้เป็นโรคความดันสูง และเมื่อเป็นความดันสูงแล้ว ก็ช่วยควบคุมระดับความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ แต่การเคลื่อนไหวออกแรงช่วยลดโอกาสการตาย และ การตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้ป่วยความดันสูง หรือไม่

การรวบรวมการศึกษาไปข้างหน้า (prospective cohort studies) อย่างน้อย ๑ ปี ในผู้ป่วยความดันสูง ที่มีกิจกรรมทางกายระดับต่าง ๆ กัน กับ การตาย ตั้งแต่ปี ๒๕๒๘ ถึง มกราคม ๒๕๕๕ ได้การศึกษาคุณภาพดีเยี่ยม ๖ การศึกษา ในผู้ป่วยชายความดันสูง สี่ พันแปดร้อยกว่าคน และหญิงสี่พันเจ็ดร้อยกว่าคน ที่ไม่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ติดตามตั้งแต่ ๔.๘ ถึง ๒๔ ปี พบว่า เมื่อเทียบกับผู้ป่วยที่ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือมีกิจกรรมทางกายน้อย (นั่ง ๆ นอน ๆ ทั้งวัน) ผู้ป่วยที่มีกิจกรรมทางกายมากกว่า ทุกระดับ จะลดโอกาสตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ ๑๖ ถึง ๖๗ และ ผู้ป่วยที่ไม่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ เพิ่มโอกาสตายจากทุกสาเหตุประมาณ ๒ เท่า โดยเฉพาะในผู้ป่วยชายที่ความดันสูงไม่มาก (ความดันซิสโตลิกระหว่าง 140 ถึง 159 มม.ปรอท) การไม่มีกิจกรรมทางกาย เพิ่มโอกาสตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ ๘๓ (RR 1.73;95%CI 1.37-2.83) ในผู้หญิงร้อยละ ๘๓ (RR 1.93;95%CI 1.39-2.69) เมื่อเทียบกับผู้ป่วยที่มีความดันปกติที่มีกิจกรรมทางกายมาก (ใน ๔ กลุ่มกิจกรรมทางกาย: ไม่มี น้อย ปานกลาง และมาก)

ดังนั้น ผู้ป่วยความดันสูงไม่มาก ที่กินยาลดความดันฯ อยู่ หรือ ไม่ได้กินยาลดความดันฯ ก็ควรจะเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรงให้มากขึ้น มีกิจกรรมทางกายปานกลาง (เช่น เดินเร็ว ทำงานบ้าน ทำสวน) อย่างน้อย ๔ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (Hu G. Am J Hypertens 2007;20:1242.) จนกว่าความดันกลับมามีอยู่ในระดับปกติ จะ "ดีกว่า" กินยาอย่างเดียว หรือไม่ได้เคลื่อนไหวออกแรงเลย เพราะทำให้อายุยืนยาวขึ้นอย่างมีคุณภาพ ไม่ตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเสียก่อนวัยอันควร

ถ้าคุณเป็นโรคความดันสูง วันนี้ คุณ...

ลดเวลานั่ง (ไม่นั่งนานเกิน ๒ ชั่วโมง)

เพิ่มเวลายืน (ลุกยืน ๑๐ นาที ทุก ๆ ๒ ชั่วโมงที่หนึ่ง)

ยืดเวลาเดิน (เดินเร็ว ครึ่งชั่วโมงต่อวัน)

เพลินเวลาออกกำลังกาย (ตามโอกาส)

..แล้วหรือยัง ? อย่ามัวกินแต่ยาฯ