

โรคความดันโลหิตสูง

แพทย์หญิงคุณหญิงพึงใจ งามอุโฆษ¹

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบบ่อย มีบุคคลจำนวนมากที่ต้องทุพพลภาพหรือมีชีวิตไม่ยืนยาวเท่าที่ควรเพราะโรคนี้ คนส่วนมากที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมักจะไม่รู้ตัวว่าเป็น และเมื่อรู้ตัวว่าเป็นส่วนมากจะไม่ได้รับการรักษา และเมื่อได้รับการรักษาส่วนมากจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร ส่วนหนึ่งของคนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงอาจไม่มีอาการ จึงทำให้โรคความดันโลหิตสูงไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร อีกประการหนึ่งผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มักจะเข้าใจว่าความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่หายขาด เมื่อทานยาจนความดันเป็นปกติแล้วควรเลิกทานยาได้ ในความเป็นจริงส่วนใหญ่แล้วความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่หายขาด ต้องใช้ยาควบคุมไปตลอดชีวิตเช่นเดียวกับโรคเบาหวานเหมือนกัน การควบคุมความดัน ให้ปกติอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดความเสี่ยงต่างๆ ที่เกิดจากโรคความดันสูง เช่น อัมพาต หรือหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อใดจึงจะเป็นความดันโลหิตสูง

องค์การอนามัยโลกในปี ค.ศ. 1999 ได้กำหนดว่า ผู้ใดก็ตามที่มีความดัน 140/90 มม.ของปรอท หรือมากกว่าถือว่ามีความดันโลหิตสูง ความดันโลหิต 130/84 มม. ของปรอท ถือว่าเป็นความดันปกติอย่างสูง จัดเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มของการเกิดความดันโลหิตสูงมากกว่ากลุ่มที่ความดันน้อยกว่านี้ ค่าความดันตัวแรกเป็นค่าความดันซิสโตลิก มีค่าเท่ากับแรงดันจากหัวใจห้องล่างซ้ายในขณะที่บีบตัว ค่าความดันตัวที่สองเป็นค่าความดันไดแอสโตลิก จะมีค่าสูงกว่าแรงดันในหัวใจห้องล่างซ้ายในขณะที่คลายตัว ทั้งค่าความดันซิสโตลิกและไดแอสโตลิกที่สูงผิดปกติทั้งสองค่า มีความสำคัญที่เกือบเท่าเทียมกัน คือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคของหลอดเลือดของอวัยวะต่างๆ ได้แก่สมอง หัวใจ และไต และปัจจัยเรื่องของการเกิดโรคหัวใจวายด้วย

ความดันโลหิตของเราเท่ากันหรือไม่

ความดันโลหิตนั้นเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยต่างๆ ต่อไปนี้

1. **อายุ** ส่วนมากความดันโลหิตจะสูงขึ้นตามอายุ เด็กโตจะมีความดันโลหิตสูงกว่าเด็กเล็ก ในวัยผู้ใหญ่ความดันมักจะสูงกว่าวัยหนุ่มสาว ตัวอย่าง เช่น ขณะอายุ 20 ปี ความดันโลหิตเท่ากับ 120/70 มม. ของปรอท แต่พออายุ 50 ปี ความดันโลหิตอาจเพิ่มขึ้นเป็น 140/80 มม.ของปรอท และเมื่ออายุ 60 ปี ความดันอาจเพิ่มขึ้นเป็น 160/80 มม.ของปรอท แต่ในคนสูงอายุ เช่นอายุ 70 ปี ความดันสูงเพียง 120/70 มม.ของปรอทก็อาจพบได้ ไม่ได้เป็นกฎตายตัวว่าความดันจะต้องเพิ่มขึ้นตามอายุเสมอไป ในปัจจุบันถือว่าไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตามถ้าความดันซิสโตลิกเท่ากับหรือมากกว่า 140 มม.ของปรอท และความดันไดแอสโตลิกเท่ากับหรือมากกว่า 90 มม.ของปรอท เริ่มเป็นความดันโลหิตสูง ถ้าค่าซิสโตลิกสูงเพียงอย่างเดียวจะพบได้บ่อยในคนสูงอายุ ซึ่งในปัจจุบันถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค เช่นเดียวกับค่าไดแอสโตลิก

2. **เวลา** ความดันโลหิตจะไม่เท่ากันตลอดทั้งวัน มีการขึ้นๆ ลงๆ ตลอดเวลาในระยะ 24 ชม. ของวัน เวลานั้นนอนหลับความดันซิสโตลิกมักจะลดลงต่ำสุดจนเหลือเพียง 60-70 มม.ของปรอท แต่พอตื่นขึ้นความดันนี้จะสูงขึ้นเป็น 130 มม.ของปรอท เป็นต้น จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่าความดันโลหิตขึ้นพร้อมกับพระอาทิตย์

3. **ภูมิศาสตร์** ผู้ที่อยู่ในแหล่งที่มีความเจริญ ความดันโลหิตมักจะขึ้นสูงไปตามอายุดังกล่าวมาแล้ว แต่ผู้ที่อยู่ในอาณาบริเวณที่ห่างไกลจากความเจริญ เช่นชาวป่าในหมู่เกาะนิวกินีซึ่งยังคงนุ่งห่มใบไม้ และอยู่ในกระท่อมดินนั้นจากการสำรวจพบว่าไม่ค่อยเป็นโรคความดันโลหิตสูง และความดันโลหิตไม่ขึ้นตามอายุด้วย

4. **จิตใจและอารมณ์** ทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนได้เร็วและอาจจะเปลี่ยนไปได้ นานตัวอย่างเช่น บุคคลผู้หนึ่งได้โต้เถียงอย่างเผ็ดร้อนในการประชุม เมื่อเวลา 14.00 น. ความดันโลหิตขึ้นไปสูงกว่าเดิม 30 มม.ของปรอท และคงอยู่เช่นนั้นจน 20.00 น. ซึ่งบุคคลผู้นั้นได้กลับไปบ้านและนั่งพักผ่อนเงียบๆ ตั้งแต่ 18.00 น. แล้ว ความเจ็บปวดก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตขึ้นสูงได้มากและขึ้นโดยเร็วด้วย

¹ สถาบันหัวใจ โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ ถนนสาทร กรุงเทพฯ 10120

5. **เพศ** โดยสาเหตุที่ยังอธิบายไม่ได้ เราพบว่าเพศชายจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้บ่อยกว่าเพศหญิง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หญิงในวัยที่ยังมีประจำเดือนอยู่

6. **กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม** มีส่วนช่วยทำให้เป็นความดันโลหิตสูงได้ กล่าวคือผู้ที่มีบิดาหรือมารดาเป็นโรคความดันโลหิตสูงจะมีแนวโน้มที่จะเป็นมากกว่าบุคคลที่ไม่มีประวัติโรคนี้ทางครอบครัว สิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียดก็ทำให้มีแนวโน้มของการเป็นโรคนี้สูงมากขึ้นเช่นกัน

7. **เชื้อชาติ** เป็นที่ทราบกันดีมานานแล้วว่าอุบัติการณ์ของโรคความดันโลหิตสูงในพวคนิโกรอเมริกันนั้นสูงและรุนแรงกว่าอเมริกันผิวขาวด้วย

8. **ปริมาณเกลือที่รับประทาน** มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคนี้ด้วย กล่าวคือผู้ที่รับประทานเกลือมาก ซึ่งได้แก่พวกจีน ญี่ปุ่นและเกาหลี อุบัติการณ์ของโรคนี้จะสูงมากกว่าพวกทางซีกโลกตะวันตกซึ่งรับประทานเกลือน้อยกว่า ประชาชนญี่ปุ่นทางตอนเหนือรับประทานเกลือปริมาณสูงมาก ถึงวันละ 27 กรัม มีโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 39 ส่วนญี่ปุ่นทางตอนใต้รับประทานเกลือ วันละ 17 กรัม เป็นโรคความดันโลหิตสูงเพียงร้อยละ 21

การศึกษาในสหรัฐอเมริกาและอังกฤษก็ได้ผลเช่นเดียวกัน กล่าวคือในกลุ่มผู้ที่รับประทานเกลือมากจะมีอุบัติการณ์ของโรคความดันโลหิตสูงมาก ส่วนกลุ่มผู้รับประทานเกลือน้อยมีอุบัติการณ์ของโรคต่ำมาก

อาการ

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจไม่มีอาการใดๆ ทั้งสิ้น รู้สึกสบายดีแต่ไปหาแพทย์เพราะโรคอื่นหรือตรวจเช็คสุขภาพ และแพทย์พบจากการตรวจร่างกายว่ามีความดันโลหิตสูงในกรณีที่มีอาการ ที่พบบ่อยได้แก่ ปวดหัว เวียนหัว มึนงง และเหนื่อยง่ายผิดปกติ อาจมีอาการแน่นหน้าอกหรือนอนไม่หลับ การวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงขึ้นอยู่กับการวัดความดัน ซึ่งอาจต้องทำสองสามครั้งเพื่อให้มั่นใจว่ามีความดันโลหิตสูงจริงๆ ควรให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยและลงความเห็นว่ามีโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่

ความดันโลหิตสูงอาจมีภาวะแทรกซ้อนอย่างไรบ้างถ้าไม่รักษา

ถ้าความดันโลหิตสูงไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดโรคของหลอดเลือดแดงมากขึ้นกว่าปกติ ความดันสูงทำให้หลอดเลือดแดงตีบลงกว่าปกติ มีผลเป็นพิเศษต่อหัวใจ สมองและไต ความจริงการตีบของหลอดเลือดแดงนั้นเกิดขึ้นทั่วร่างกาย แต่จะมีผลร้ายแรงต่อหลอดเลือดของสามอวัยวะดังกล่าวมากที่สุด

ความดันโลหิตสูงทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้เป็น 2 กรณีด้วยกันคือ

1. ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูงโดยตรง เช่น หัวใจวายหรือหลอดเลือดในสมองแตก
2. ภาวะแทรกซ้อนจากหลอดเลือดแดงตีบหรือตัน เช่น ที่หัวใจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดชนิดเรื้อรังหรือเฉียบพลัน เป็นเหตุให้หัวใจเต้นผิดปกติและอาจทำให้เสียชีวิตอย่างกะทันหัน สำหรับที่สมองเมื่อเส้นเลือดตีบหรืออุดตันอาจทำให้เกิดอาการเวียนหัวมากหรือเป็นอัมพาต ที่ไตถ้าเส้นเลือดแดงของไตตีบลงมากๆ จะทำให้เกิดภาวะไตวายได้

เมื่อหลายสิบปีก่อนคนที่มีความดันโลหิตสูง และไม่ได้รับการรักษาพบว่าจะเสียชีวิตจากโรคหัวใจวายได้ถึง 60-75% เสียชีวิตจากเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตกร้อยละ 20-30% และเสียชีวิตจากไตวาย 5-10% อาการหัวใจยายนั้นเกิดขึ้นเพราะหัวใจต้องทำงานมากเกินไป ในการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย หรือบางครั้งภาวะกล้ามเนื้อหัวใจหนาผิดปกติซึ่งเกิดขึ้นเพราะความดันโลหิตสูงทำให้หัวใจขยายตัวไม่สะดวก ก็จะทำให้เกิดภาวะหัวใจวายได้

ส่วนการเกิดอัมพาตนั้นเกิดเพราะเส้นเลือดในสมองตันทำให้เนื้อสมองเสียชีวิตมากที่สุด คนที่ความดันโลหิตสูงจะเกิดอัมพาตได้บ่อยกว่าคนที่ความดันปกติถึง 5 เท่า ส่วนการที่หลอดเลือดในสมองแตกนั้นพบได้น้อยกว่าการที่เส้นเลือดในสมองอุดตัน เส้นเลือดแตกในสมอง ถือเป็นภาวะที่มีอันตรายสูง อาจ

ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต การควบคุมความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติด้วยยาลดความดัน จะช่วยลดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ลงได้มาก

ความดันโลหิตสูงอาจทำให้เกิดภาวะไตวาย ในกลุ่มที่ความดันโลหิตสูง สูงอยู่ในขั้นรุนแรง ภาวะไตเสื่อมจะเกิดได้มากขึ้นและเร็วขึ้นกว่ากรณีที่ความดันโลหิตสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตันนั้น จะพบได้บ่อยขึ้นเมื่อมีความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตสูงถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญมากอีก 2 อย่างคือ ไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูงและการสูบบุหรี่ คนไข้ที่ความดันโลหิตสูงเพียงเล็กน้อย ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตันมากกว่าคนที่ความดันปกติถึง 2-3 เท่า เมื่ออายุมากขึ้นทำให้ความดันซิสโตลิกสูงขึ้นก็จัดว่ามีความสำคัญ ความดันซิสโตลิกสูงขึ้นเพราะเส้นเลือดขาดความยืดหยุ่น เป็นภาวะที่จะต้องพยายามลดความดันซิสโตลิกลงให้ปกติเหมือนกัน

ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีความดันโลหิตสูง

1. ควรให้แพทย์ตรวจวัดความดันเป็นครั้งคราวตามที่แพทย์แนะนำ
2. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ
3. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์

การปฏิบัติตนโดยทั่วไปเมื่อมีความดันโลหิตสูง

1. การลดน้ำหนักตัว ในรายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานควรพยายามลดน้ำหนักเพราะการลดน้ำหนักสามารถลดความดันได้ ความอ้วนถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
2. ออกกำลังกายที่พอควรอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะเป็นผลดีต่อหลอดเลือดแดงแล้ว ยังจะช่วยลดความดันและน้ำหนักลงด้วย การออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่การเดินเร็วๆ หรือการวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ และการขี่จักรยานอยู่กับที่ ควรออกกำลังกายประมาณวันละ 15-20 นาที และออกกำลังกายอย่างน้อย 3-6 ครั้งต่อสัปดาห์
3. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจะได้ประโยชน์จากการควบคุมอาหารไม่ได้มีรสเค็มจัดนานเกินไป วิธีนี้จะทำให้การควบคุมความดันเป็นไปได้ง่ายขึ้น
4. ลดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เมื่อเป็นโรคความดันสูงอาจงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ไปเลยหรือมีจะนั้นก็ดื่มได้ไม่เกินจำนวนปริมาณที่กำหนดไว้ของ WHO
5. พยายามลดความเครียดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ความเครียดอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง และทำให้แพทย์ไม่สามารถควบคุมความดันได้ดีเท่าที่ควร ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควรพยายามหาวิธีลดความเครียด เพราะอาจเป็นประโยชน์มากในการควบคุมความดันให้ปกติ