



ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 5 เดือนธันวาคม พ.ศ.2561 หน้า 22

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



ภัยเงียบ 'ความดันโลหิตสูง'

ด หนึ่งโรคที่เป็นภัยเงียบสุขภาพใกล้ตัว เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจและตามมาได้อีกมากมายหลายโรค หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง!

ความดันโลหิตสูง (hypertension/high blood pressure) โรคดังกล่าว เป็นภาวะความดันเลือดภายในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติตลอดเวลา โดยหากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงตามมาจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

ทั้งนี้จากสถานการณ์ของโรคความดันโลหิตสูงทั่วโลก มีแนวโน้มที่รุนแรงมากขึ้น เพราะเป็นหนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตของคนทั่วโลกถึง 8 ล้านคนต่อปี และยังพบว่าเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเกือบร้อยละ 50 ด้วยโรคหลอดเลือดในสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหัวใจ

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 25 ปีประมาณ 4 ใน 10 คน เป็นโรคความดันโลหิตสูง!

นพ.จิรวัฒน์ เชี่ยวเฉลิมศรี อาจารย์แพทย์สาขาอายุรกรรม ประธานศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้โรคความดันโลหิตสูง แนะนำการดูแลสุขภาพว่า อาการของโรคความดันโลหิตสูง โดยส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยแสดงอาการผิดปกติ เว้นแต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ระดับรุนแรง อาจมีอาการปวดศีรษะ มีศีรษะ ตามืด เลือดกำเดาไหล ซึ่งอาการเหล่านี้ ถือเป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง และบอกไม่ได้ชัดเจน จึงทำให้โรคนี้ถูกเรียกว่าเป็น "ฆาตรกรเงียบ" ที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้อย่างไม่ทันระวังตัว

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ชนิดที่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด (Primary Hypertension) พบร้อยละ 90 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ซึ่งไม่สามารถระบุถึงต้นเหตุที่เกิดได้ โดยมีปัจจัยส่งเสริมจาก กรรมพันธุ์ ภาวะอ้วน ทานเกลือโซเดียม สูง บุหรี่ เครียด อีกประเภทคือ ชนิดที่ทราบสาเหตุ (Secondary Hypertension) ซึ่งอาจเกิดได้จากหลายสภาวะ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคไต ปัญหาต่อมไทรอยด์ เนื่องจาก



ที่ต่อมหมวกไต หลอดเลือดผิดปกติแต่กำเนิด การใช้ยาบางชนิด หรือใช้สารเสพติด

คุณหมอจิรวัฒน์ กล่าวอีกว่า แพทย์จะวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง โดยดูจากการวัดค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยเป็นหลัก และมีการตรวจวัดหลายครั้ง เพื่อความแม่นยำของผลการตรวจ ซึ่งค่าความดันโลหิตที่วัดได้แบ่งออกเป็น 2 ค่า โดย ตัวแรก (หรือตัวบน) เรียกว่า ค่าความดันซิสโตลิก (systolic) ซึ่งเป็นความดันโลหิตในหลอดเลือดแดงขณะหัวใจบีบตัว

ตัวที่สอง(หรือตัวล่าง) เรียกว่า ค่าความดัน
ไดแอสโทลิก (diastolic) เป็นค่าความดันโลหิตใน
หลอดเลือดแดงขณะหัวใจคลายตัว ซึ่งหากวัด
ค่าความดันโลหิตได้สูงตั้งแต่ 130/80 มิลลิเมตร
ปรอทขึ้นไป แพทย์จะวินิจฉัยว่าผู้ป่วยมีภาวะ
ความดันโลหิตสูง

“ภาวะแทรกซ้อนของความดันโลหิตสูง
เมื่อปล่อยให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงเป็นระยะ
เวลานานและดูแลรักษาสุขภาพไม่ถูกต้องอาจส่ง
ผลให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา โดยมักพบ โรค
เกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดแดง โรคหลอดเลือด
สมองโป่งพอง โรคหลอดเลือดสมองตีบ

แตกเย็บพลัน โรคไตเรื้อรัง มีปัญหาด้านสายตา โรคหัวใจโต
หรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเย็บพลัน ก่อให้เกิดความเสีย
หายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้”

การรักษาโรคความดันโลหิตสูง แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วย
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการรับประทานอาหารเบื้องต้น โดย
การลดอาหารประเภทโซเดียมสูง เน้นรับประทานผักและผลไม้
ที่มีกากใยสูง ธัญพืช ปลาที่อุดมด้วยกรดไขมันที่ดีต่อร่างกาย
หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อแดง ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่
ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการใช้
ยาลดความดันอย่างต่อเนื่อง ร่วมด้วย เพื่อช่วยปรับค่าความดัน

โลหิตให้ลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้การป้องกันและ
ควบคุมไม่ให้เกิดโรคนี้คือสิ่งสำคัญที่สุด

คุณหมอทั้งทำยอีกว่า หมั่นใส่ใจดูแล
สุขภาพทั้งในเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย
กายสม่ำเสมอ พักผ่อนเพียงพอ ไม่เครียด
รวมถึงควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
และตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ ก็จะ
ช่วยให้ไกลห่างโรค

แต่หากพบความผิดปกติไม่ควร
วางใจ พบแพทย์เพื่อเข้าถึงการรักษานับแต่
เนิ่น ๆ ก็เป็นสิ่งที่ต้องไม่ละเลย.