

บทที่ 6

ความดันเลือดสูง (Arterial Hypertension)

ความเบื้องต้น ผู้เขียนได้อ่านพบบทความ ความดันเลือดสูง ในนิตยสารไกลท์มอ ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนเมษายน 2521 ซึ่งเขียนโดยนายแพทย์ ยศวีร์ สุขุมาลจันทร์ และในนิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 1 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนตุลาคม 2522 เขียนโดยนายแพทย์ วัชรี และฉลิกา อาชานานุภาพ เห็นว่ามีประโยชน์มากจึงได้รวบรวมและเรียบเรียงมาเสนอต่อท่านผู้อ่านคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลรักษาสุขภาพในชีวิตประจำวันอย่างดีเลิศ

ความดันเลือดสูง

มักนิยมเรียกกันสั้น ๆ ว่า "ความดันสูง" เป็นอาการของโรคหลายชนิด แต่ส่วนใหญ่แล้วมักเป็นชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุ โรคนี้พบได้บ่อยและมีอันตรายมาก เนื่องจากอาการของโรคไม่ใคร่ปรากฏ นอกจากจะมีอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น หัวใจวาย ไตพิการ หรือหลอดเลือดในสมองแตก ซึ่งกว่าจะตรวจพบก็อาจจะสายเกินไป ผู้ป่วยส่วนมากมักจะไม่รู้ตนเองว่ามีความดันเลือดสูง คงมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่รู้ เพราะไปหาแพทย์ด้วยโรคอื่น ยิ่งกว่านั้นผู้ป่วยบางรายที่รู้ตัวแล้ว แต่มีน้อยรายที่จะเข้าใจถึงอันตรายของโรคและรับการรักษาคิดต่อกันโดยสม่ำเสมอ ทั้งนี้อาจเป็นความผิดของผู้ป่วยเองที่คิดว่าตนเองยังไม่เป็นโรคร้ายแรงแม้ว่าการดำเนินของโรคนี้จะเป็นไปอย่างช้า ๆ แต่จากการค้นคว้าทำให้พบหลักฐานยืนยันว่าผู้ป่วยความดันเลือดสูงจะมีอายุสั้นกว่าคนปกติ และในปัจจุบันนี้แพทย์สามารถควบคุมให้ความดันเลือดสูงลดลงมาสู่ระดับปกติได้โดยไม่ยากนัก ผู้ป่วยที่รักษาตัวให้ความดันลดลงมาเป็นปกติแล้ว ก็อาจจะมีชีวิตยืนยาวได้เช่นคนปกติทั่วไป

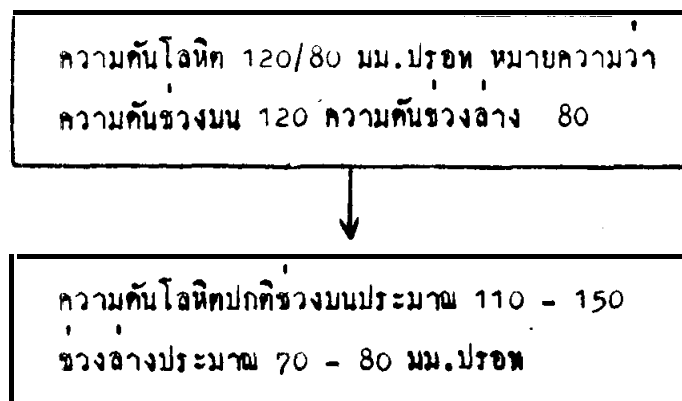
ความดันเลือดของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตามวัย ตามอารมณ์ ฯลฯ ทำให้เกิดความลำบากในการให้ค่าจำกัดความว่าความดันขนาดไหนจึงจะถือว่าเป็นความดันสูง การวัดความดันโดยการฟังเสียงชีพจรที่แขน ที่แพทย์นิยมวัดให้ผู้ป่วย โดยทั่วไปจะมี 2 ค่า คือ ค่าแรกหรือค่าบน ซึ่งเป็นค่าที่แพทย์ได้ยินเสียงชีพจรเต้นครั้งแรก และค่าที่สองหรือค่าล่าง

ซึ่งเป็นค่าในขณะที่เสียงนั้นเปลี่ยนแปลงหรือหายไป ดังนั้นแพทย์จะอ่านความดันเป็น 2 ค่าเสมอ โดยทั่วไปถือว่า ความดันปกติที่วัดโดยถูกวิธีในคนอายุต่ำกว่า 50 ปี ไม่ควรเกิน 150 - 160/90 - 96 มม.ปรอท ความดันเลือดจะสูงขึ้นตามวันในเด็กหรือหนุ่มสาว ส่วนใหญ่แล้วจะมีความดันไม่เกิน 110 - 120/70 - 80 มม.ปรอท ความดัน 150/90 มม.ปรอท ในเด็กถือว่าสูงเกินไป แต่ในคนอายุ 60 - 70 ปี ถือว่าปกติ

ความดันเลือดคืออะไร

ความดันเลือดหมายถึงแรงดันในหลอดเลือดแดง กล่าวคือ เมื่อหัวใจบีบตัวครั้งหนึ่ง ก็จะมีเลือดออกจากหัวใจไปตามหลอดเลือดแดงเพื่อไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ความดันในหลอดเลือดแดงก็จะสูงขึ้นพอหัวใจคลายตัวความดันในหลอดเลือดแดงก็จะลดลง

ความดันเลือดมี 2 ช่วง คือช่วงบน (ค่าบน) กับช่วงล่าง (ค่าล่าง) ตัวเลขต่าง ๆ ที่ใช้กับความดันนี้หมายถึงแรงดันในหลอดเลือดแดงสามารถดันปรอทขึ้นไปได้สูงกี่มิลลิเมตร หน่วยของแรงดันเลือดคือมิลลิเมตรปรอท ค่าของความดัน 120 ก็หมายความว่าแรงดันนั้นสามารถดันปรอทขึ้นสูงจากระดับหัวใจได้ 120 มิลลิเมตร เครื่องมือที่ใช้วัดความดันที่พบเห็นทั่วไปจะมีปรอทวิ่งขึ้นลงอยู่ในหลอดแก้วที่มีขีด และมีตัวเลขบอกความสูงเอาไว้



ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ความดันในคนปกติเปลี่ยนแปลง

ความดันเลือดของคนเราในวันหนึ่ง ๆ ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความดันที่เปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. อายุ ถ้าอายุมากขึ้น ความดัน (โดยเฉพาะค่าบน) มักจะเพิ่มขึ้น คือ ประมาณ 100 บวกด้วยอายุของคนนั้น ในคนไทยเราพบว่าบางครั้งความดันไม่ขึ้นตามอายุเสมอไป
2. เพศ ชาย - หญิงที่มีอายุเท่ากัน ผู้หญิงจะมีความดันต่ำกว่าผู้ชาย
3. ขนาดรูปร่าง คนที่รูปร่างอ้วนใหญ่ ความดันมักจะสูงกว่าคนที่รูปร่างเล็กผอม แต่คนอ้วนบางคนความดันอาจต่ำก็ได้
4. อารมณ์ การตื่นเต้น ตกใจ หงุดหงิด โกรธ เกรงเครียดมากเกินไป จะทำให้ความดันสูงขึ้นได้
5. การออกกำลังกาย ภายหลังจากการออกกำลังกายใหม่ ๆ หรือจากการทำงานหนัก ทำให้ความดันสูงขึ้น
6. เวลา เวลาบ่ายความดันจะสูงกว่าเวลาเช้า
7. ยา ยามางชนิดมีผลทำให้ความดันสูงขึ้นได้
8. อิริยาบถ ความดันในท่านั่ง และท่านยืน จะต่ำกว่าความดันในท่านอนเล็กน้อย

ความดันเลือดในคนไข้

คนไข้ที่เสียเลือดมาก ๆ เช่น มีบาดแผลภายนอกหรือเลือดตกในหรือคนที่ท้องร่วงอย่างรุนแรง อาเจียนมาก ๆ หรือแพ้ยามางชนิดจะพบว่าความดันเลือดต่ำ ในคนพวกนี้จะพบว่าช่วงห่างระหว่างความดันช่วงบนกับความดันช่วงล่าง จะน้อยกว่า 30 เช่นวัดความดันได้ 80/60 หรือ 60/40 ช่วงห่างขอบค่านบนและค่าล่างเท่ากับ 20 เท่านั้น นอกจากนี้ยังพบอาการอื่น ๆ ร่วมได้ด้วย เช่น คนเป็นลม หน้ามืด ซีด คิวเย็น เหงื่อออก ใจสั่น ชีพจรเต้นเบาและถี่ คนพวก

นี้ผมขอเรียกว่าช็อค ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ไม่พอ ถือเป็นอาการที่อันตรายร้ายแรงอาจถึงตายได้ หากพบเห็นคนที่มีอาการดังกล่าวนี้ให้รีบทำการปฐมพยาบาล แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

ความดันเลือดสูงพบบ่อยเพียงใด

ในสหรัฐอเมริกาประชากรประมาณ 10 - 15 เปอร์เซ็นต์มีความดันสูง โดยเฉพาะพวกนิโกร ความดันเลือดสูงเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของการตายและความพิการ สำหรับประเทศไทยยังไม่มีสถิติที่แน่นอน แต่ก็พบบ่อยได้เช่นกัน ถึงแม้จะเห็นได้ว่าโรคหัวใจจากความดันสูงพบเป็นอันดับสามรองจากโรครุห์มาติก และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่เป็นโรคความดันสูงอาจไม่มีโรคหัวใจแทรกก็ได้

โดยทั่ว ๆ ไป ความดันโลหิตสูงมักเป็นในคนอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป ซึ่งมีกว่า 95 เปอร์เซ็นต์ จะหาสาเหตุจากความผิดปกติทางกายไม่พบ บางครั้งจะพบว่ามิสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์อีกด้วย ถ้าพบว่าคนที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี เป็นความดันโลหิตสูงก็จำเป็นต้องตรวจให้ละเอียดว่ามีโรคอื่นเป็นสาเหตุของความดันสูงซ่อนอยู่หรือไม่ โดยเฉพาะ โรคไต ซึ่งมักพบได้บ่อยที่สุด นอกจากนี้อาจมีสาเหตุที่พบได้ไม่บ่อยนัก เช่นความผิดปกติเกี่ยวกับหลอดเลือดแดง ความผิดปกติเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ หรือระบบฮอร์โมน (เช่นโรคเบาหวาน คอพอก ฯลฯ) พวกที่มีชีวิตอยู่ด้วยความเคร่งเครียดทางจิตใจตลอดเวลา สวมหูรูด หรือรับประทานอาหารมากเกินไป หรืออ่านมากเกินไป ก็มีโอกาasเป็นความดันสูงได้ง่ายกว่าคนทั่วไป

ค่าของความดันโลหิต

ค่าของความดันโลหิตมีวิธีคิดง่าย ๆ ดังนี้

ความดันช่วงบน เท่ากับหรือน้อยกว่า 100 มม.คัวยอายุของคน ๆ นั้น เช่น อายุ 50 ปี ความดันในช่วงบนไม่ควรเกิน 150 มม.ปรอท

ความดันช่วงล่าง จะต่ำกว่า 90 ในคนทุกอายุ

ความดันสูง คือความดันที่วัดได้สูงกว่าปกติ ทั้งช่วงบนและช่วงล่าง โดยทั่วไปแพทย์

มักจะให้ความสำคัญต่อช่วงล่างมากกว่า ถึงแม้ว่าวัดความดันช่วงบนได้ปกติ แต่ถ้าช่วงล่างวัดได้มากกว่า 90 ขึ้นไป ก็ถือว่าคน ๆ นั้นเป็นโรคความดันสูงได้ เช่น

- คนอายุ 30 ปี วัดความดันได้ 140/100 มม.ปรอท ก็ถือว่าความดันสูงได้
- คนอายุ 50 ปี วัดความดันได้ 150/90 มม.ปรอท ถือว่าความดันปกติ
- คนอายุ 50 ปี วัดความดันได้ 140/100 มม.ปรอท ถือว่าความดันสูง

ความดันต่ำ คือความดันที่วัดได้ต่ำกว่าค่าปกติ แต่ช่วงห่างระหว่างค่าช่วงบนและค่าช่วงล่างจะไม่ต่ำกว่า 30 เช่น วัดความดันได้ 90/60 (ช่วงห่างระหว่างค่าบนและค่าล่างเท่ากับ 30) หรือ 100/60 (ช่วงห่างค่าบนและค่าล่างเท่ากับ 40) เป็นต้น

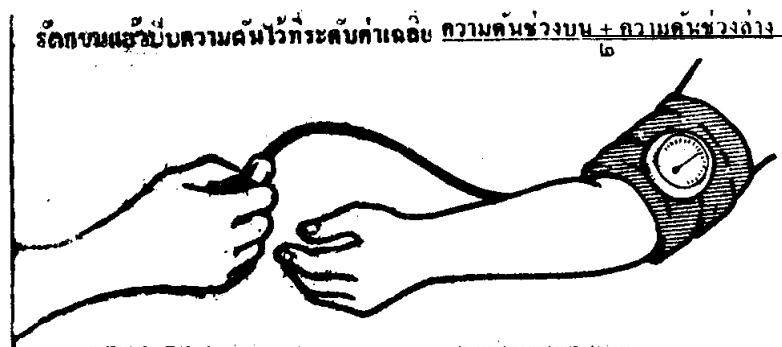
ความดันต่ำ มักจะพบได้ในคนที่ได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ นอนไม่หลับ คิดมาก โรคประสาท คนที่มีความดันต่ำมักมีอาการหน้ามืด วิงเวียนในขณะลุกนั่ง หรือป็น แต่ถ้านอนลง อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้น และเมื่อได้รับการพักผ่อนเต็มที่ อาการวิงเวียนก็จะหายไป

วิธีวัดความดัน

ภายหลังจากที่เราไปวัดความดันจากแพทย์หรือพยาบาล เราก็อาจจะได้รับคำตอบจากแพทย์ว่า "ความดันคุณค่อนข้างต่ำ" หรือ "ความดันคุณค่อนข้างสูง" หรือไม่กี่ "ความดันของคุณปกติ" ถ้าเราถามแพทย์ว่า ระหว่างความดันสูงกับความดันต่ำ แบบไหนอันตรายกว่ากัน แพทย์สามารถบอกได้เลยว่า ผู้ที่มีความดันต่ำอายุยืนกว่าผู้ที่มีความดันสูง ดังนั้น ความดันสูงจึงน่ากลัวและเป็นอันตรายต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่เป็นความดันสูงโดยไม่รู้สึกร่างกายก่อนก็มีมาก จนกระทั่งมีอาการซึ่งแสดงออกมาสายเกินกว่าจะแก้ไขให้เป็นปกติได้ เช่นอยู่ดี ๆ ก็เกิดล้มเป็นลมหมดสติ กลายเป็นอัมพาตไปตลอดชีวิตก็มี ซึ่งเป็นเรื่องเศร้าสะเทือนใจ และไม่น่าจะเกิดขึ้นเลย ถ้าเราหันมาสนใจกับร่างกายของเรา ชีวิตก็จะปลอดภัยได้ โดยการตรวจวัดความดันเลือดกันอย่างน้อยปีละครั้ง ถ้าหากว่าตรวจพบโรคความดันสูงก็จะได้รับรักษาและควบคุมให้ความดันเป็นปกติได้ ถ้าสามารถซื้อเครื่องวัดความดันมาไว้ที่บ้านเอง แล้วเรียนรู้วิธีวัดก็จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีโรคความดันสูงอย่างมาก วิธีวัดความดันนี้มีขั้นตอนต่าง ๆ ในการวัดดังนี้

1. นั่งหรือนอนพักให้สบาย หายคืนเต็น ประมาณ 5 - 10 นาที

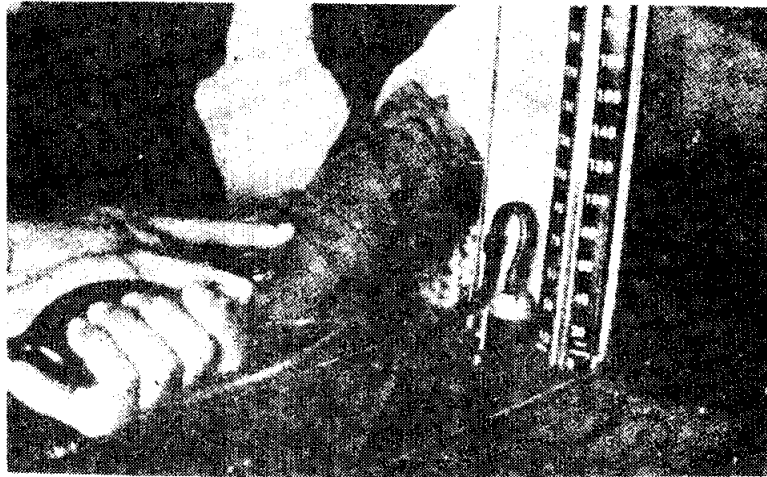
2. วัดความดันโลหิตตอน ใต้นอนหงาย วางแขนขนานกับลำตัวความสบาย หงายฝ่ามือขึ้น
3. วัดความดันพาดิ่ง นั่งบนเก้าอี้ วางแขนที่จะวัดบนโต๊ะ หงายฝ่ามือขึ้น
ขานี้สะดวกในการวัดความดันด้วยตนเอง
4. วางเครื่องวัดความดัน ให้อยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ หันหน้ามีลมที่อ่านให้อยู่
ในระดับเดียวกับสายตา ไม่ควรวางไกลเกิน 3 ฟุต
5. พันผ้ารอบแขนเสื้อ ถ้าสวมเสื้อแขนยาวให้พับแขนเสื้อข้างนั้น
6. คล่าชีพจรตรงข้อพับให้ไค้ก่อน แล้ววางเครื่องหึ่งลงบนตำแหน่งที่จับชีพจร
ไค้ แล้วกดของเบา ๆ
7. หมุนเกลียวลูกยางที่คลายไว้ให้ปึกก่อนที่จะบีบลูกยาง
8. เสียงดังครั้งแรก ที่ไค้ยินก็ไค้ความดันช่วงบน (ความดันเลือดขณะหัวใจ
บีบตัว) จุดที่เสียงเปลี่ยนหรือเสียงหายก็ไค้ความดันช่วงล่าง (ความดันเลือดขณะหัวใจคลาย
ตัว)





ส่วนประกอบของเครื่องวัดความดัน

- ๑. ขีดหน้าปัดบอกความดัน
- ๒. ลูกยางบีบลม
- ๓. ฝาหนังแขน



เราควรระวังความดันเมื่อไ้มบ้าง

1. เมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น ปวดหัว วิงเวียน หน้ามืด ใจสั่น อ่อนเพลีย เป็นลม หงุดหงิด
2. เมื่อได้รับอุบัติเหตุหรือร่างกายได้รับบาดเจ็บอาจพบความดันต่ำในคนที่มีการตกเลือดจนเกิดภาวะช็อค
3. เมื่อเป็นโรคเบาหวาน หรือต่อมธัยรอยด์โต
4. ถึงแม้จะไม่มีอาการผิดปกติอะไร ก็ควรที่จะตรวจวัดความดันเลือดปีละ 1 - 2 ครั้ง โดยเฉพาะในคนที่มียายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป เพราะคนที่มีความดันเลือดสูง บางครั้งอาจจะไม่มีอาการอะไรมาก่อนเลยก็ได้

อันตรายของความดันเลือดสูงต่ออวัยวะต่าง ๆ

บุคคลที่เป็นความดันเลือดสูง มักจะเป็นอันตรายต่ออวัยวะต่าง ๆ ของบุคคลนั้นดังต่อไปนี้

1. อันตรายต่อไต คนที่เป็นความดันเลือดสูงแล้วไม่รับรักษา ป่วยให้เป็นอยู่เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงไตตีบตันลง เป็นผลทำให้มีเลือดไปเลี้ยงไตน้อย จึงทำให้ไตทำงานไม่ได้ตามปกติ ผลที่สุดไตจะพิการทำให้คนไข้ถึงแก่ชีวิตเนื่องจากการคั่งของสารมีพิษในกระแสเลือดได้
2. อันตรายต่อดวงตา ความดันเลือดสูงมีอันตรายต่อเส้นเลือดที่พื้นของดวงตา คือเส้นเลือดฝอยบริเวณนั้นจะตีบตันลง หรือแตกออก มีเลือดไหลออกทำให้เกิดอาการตาพร่า ตาฝ้า และตามอกในที่มืด
3. อันตรายต่อสมอง ความดันเลือดสูงทำให้หลอดเลือดตีบ อักเสบและแข็งตัว อาจทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ไม่สะดวก สมองได้รับเลือดน้อย เนื่องจากผนังของเส้นเลือดเปราะจึงทำให้เกิดเส้นเลือดในสมองแตกได้ง่าย อาการแทรกซ้อนเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นย่อมหมายถึงชีวิตทันที หรืออาจเกิดเป็นอัมพาตได้ นอกจากนี้ความดันสูงมาก ๆ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการชักและหมด

สติไค้ง่าย

4. อันตรายต่อหัวใจ เมื่อความดันเลือดสูงขึ้น หัวใจก็ทำงานหนักขึ้น จึงทำให้มีขนาดโตขึ้น เมื่อเกิดโรคเส้นเลือดแข็งทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอจึงเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ถ้าหลอดเลือดตีตันมากจะทำให้ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือหัวใจวาย ทำให้ผู้ป่วยตายทันทีทันใด

5. อันตรายต่อหลอดเลือด ความดันเลือดสูงมีผลทำให้หลอดเลือดแข็งตัว ชนิดของเส้นเลือดจะอ่อนแอ เมื่อถูกความดันสูงมาก ๆ นาน ๆ ก็ทำให้หลอดเลือดโป่งออกโดยเฉพาะที่เส้นเลือดแดงใหญ่ ส่วนที่โป่งนี้จะแตกออกได้ง่าย บ่อยเกิดอันตรายต่อชีวิตได้ง่าย

ข้อควรปฏิบัติ 8 ประการสำหรับผู้เป็นโรคความดันเลือดสูง

1. ถ้าอ้วนมาก ต้องลดน้ำหนักตัว โดยลดอาหารมัน เช่น ไขมัน ไขมันสัตว์ ไขมันพืช ไขมันสัตว์ ไขมันพืช ไขมันสัตว์ ไขมันพืช
2. อยากรับประทานอาหารที่เค็มจัด
3. ควรงดสูบบุหรี่
4. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันในขณะที่ความดันสูง เมื่อความดันอยู่ในเกณฑ์ปกติแล้วควรวิ่งทุก ๆ 3 เดือน
6. สำหรับผู้ที่รับประทานยาขับปัสสาวะรักษาความดันสูง ควรรับประทานส้มหรือกล้วยเป็นประจำ เพื่อทดแทนสารโพแทสเซียมที่เสียไป
7. ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ อย่าวิตกกังวล อย่าเคร่งเครียด
8. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ความเสียหาย

ตามรายงานทางแพทย์ประมาณว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยที่เป็นความดันเลือดสูงมักถึงแก่กรรมด้วยหัวใจวาย อีก 30 เปอร์เซ็นต์มักถึงแก่กรรมโดยเส้นเลือดตีตันหรือแตก โดยเฉพาะเส้นเลือดที่สมอง ส่วนที่เหลืออีก 20 เปอร์เซ็นต์ มักถึงแก่กรรมโดยโคพิการ การ

ลดความดันสูงปกติจะช่วยลดอาการแทรกซ้อนเหล่านี้ได้อย่างดี

รู้ไว้ได้ประโยชน์ : สมุนไพรที่ช่วยลดความดัน

นอกจากข้อควรปฏิบัติ 8 ประการสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคความดันดังที่กล่าวข้างต้นนี้แล้ว ยังมีความเชื่อในหมู่หมอโบราณและชาวบ้านเราว่าสมุนไพรบางอย่างใช้ลดความดันได้ ซึ่งมีดังนี้

1. ระย่อม ใช้รากปรุงเป็นยา กินแก้ความดันได้
2. ถาปาก ชนิดที่เกิดบนต้นมะม่วงทุกชนิด นำมาตากแห้งต้มดื่มเป็นน้ำชา

ช่วยลดความดันได้เช่นเดียวกัน

3. ถาหลง (เรียกส้มเสี้ยวก็ได้) เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ใช้ดอกต้มกิน
4. ขี้เหล็ก ใช้ดอกต้มกิน
5. ขมิ้นขาว (จีน) ใช้ต้มกินแก้ความดันได้

หมายเหตุ

ทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้พิสูจน์แล้วว่า รากระย่อมนั้นใช้รักษาโรคความดันเลือดสูงได้จริง และได้ลึกลับเป็นยาเม็กซิกันทั่วไปมีชื่อว่า ริเซอร์พิน ส่วนสมุนไพรอื่น ๆ ยังไม่ได้รับการยืนยันจากวงการแพทย์ คงต้องรอพิสูจน์กันต่อไป