

# ความดันโลหิตสูง



## ความดันโลหิตสูง

ทุกคนต้องมีความดันโลหิต เพราะความดันโลหิต จะเป็นแรงผลักดัน ให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆของร่างกาย เมื่อหัวใจบีบตัวหัวใจจะบีบเลือดไปยังหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดความดันโลหิตซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจ และแรงต้านทานของหลอดเลือด หัวใจคนเราเต้น 60-80 ครั้ง ความดันก็จะเพิ่มขณะที่หัวใจบีบตัว และลดลงขณะที่หัวใจคลายตัว ความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลาขึ้นกับท่า ความเครียด การออกกำลังกาย การนอนหลับค่าปรกติของคนเราคือ 120/80 มิลลิเมตรปรอท แต่ไม่ควรเกิน 140/90 หากสูงกว่านี้แสดงว่าคุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง

## สาเหตุของความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุเรียก primary หรือ essential hypertension มักจะพบว่าผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเค็ม อ้วน

กรรมพันธุ์ อายุมาก เชื้อชาติ และการขาดการออกกำลังกาย ส่วนที่ทราบสาเหตุเรียก secondary hypertension เช่น เนื้องอกต่อมหมวกไต ยาคุมกำเนิด พบได้ประมาณร้อยละ 5 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสาเหตุที่พบได้บ่อยคือ

- โรคไต ผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไตตีบ ทั้งสองข้างมักจะมีความดันโลหิตสูง
- เนื้องอกที่ต่อมหมวกไตพบได้สองชนิดคือ ชนิดที่สร้างฮอร์โมน hormone aldosterone ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีความดันโลหิตสูงร่วมกับเกลือแร่โปแตสเซียมในเลือดต่ำ อีกชนิดหนึ่งได้แก่เนื้องอกที่สร้างฮอร์โมน catecholamines เรียกว่าโรค Pheochromocytoma ผู้ป่วยจะมีความดันโลหิตสูงร่วมกับใจสั่น
- โรคหลอดเลือดแดงใหญ่ตีบ Coarctation of the aorta พบได้น้อยเกิดจากหลอดเลือดแดงใหญ่ตีบบางส่วนทำให้เกิดความดันโลหิตสูง

## การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงที่ดีที่สุดคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือที่เรียกว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถกระทำได้อดังนี้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คำแนะนำ	ความดันที่ลด
น้ำหนัก	รักษาน้ำหนักให้ดัชนีมวลกายไม่เกิน 23	5-20 มม.ปรอท/ นน 10 กกที่ลด
รับประทานอาหารตามหลักของ DASH	รับประทานผักผลไม้ให้มาก ลดอาหารที่มันและไขมันอิ่มตัว	8-14 มม.ปรอท
งดเค็ม	ปริมาณโซเดียมน้อยกว่า 100 mEq/L(เกลือน้อยกว่า 6 กรัม/วัน)	2-8 มม.ปรอท
การออกกำลังกาย	ออกกำลังกายวันละ 30นาที	4-9 มม.ปรอท

	อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์	
ลดการดื่มสุรา	ชายน้อยกว่า 2 หน่วย หญิงน้อยกว่า 1 หน่วย	2-4

## 9. การจะใช้ยาคุมกำเนิดต้องปรึกษาแพทย์

หลักการดังกล่าวสามารถนำไปใช้กับผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูงได้ ที่สำคัญคือต้องงดบุหรี่

- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หากคุณอ้วนให้รีบลดน้ำหนัก วิธีการลดน้ำหนักที่ดีควรจะลดไม่เกินสัปดาห์ละ 1/2 กิโลกรัมโดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีพลังงานน้อยร่วมกับการออกกำลังกาย วิธีการลดน้ำหนักมีดังนี้
- ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- เลือกอาหารที่มีเกลือต่ำ
- ให้ลดปริมาณแอลกอฮอล์ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม
- งดบุหรี่ เป็นวิธีการที่ได้ผลดีในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
- จัดการเรื่องความเครียด
- รับประทานอาหารที่มีคุณภาพโดยการลดอาหารเค็ม ลดอาหารมันเพิ่มผักผลไม้โดยการรับประทานอาหารลดความดันโลหิต
- ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่ใช้อยู่เพราะมียาบางตัวทำให้เกิดความดันโลหิตสูง

