

หมอแนะวิธี ควบคุมความดันโลหิตง่าย ๆ ได้ด้วยตนเอง

อภิตติกรมการแพทย์เผยความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไตวาย แนะนำวิธีปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตด้วยอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์แจ่มใส จะทำให้ห่างไกลโรค

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อภิตติกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ทุกวันที่ 17 พฤษภาคมของทุกปี สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก กำหนดให้เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนเกิดความตื่นตัวในการป้องกันโรคดังกล่าว เนื่องจากสถิติองค์การอนามัยโลกพบผู้ที่มีความดันโลหิตสูงถึง 1,000 ล้านคน ทำให้เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของคนทั่วโลก สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทยพบอัตราการป่วยและเข้ารับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุขด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่น่ากังวล คือ จำนวนผู้ที่มีความดันโลหิตสูงร้อยละ 60 ในเพศชาย และร้อยละ 40 ในเพศหญิงไม่เคยได้รับการวินิจฉัยมาก่อน เนื่องจากไม่ทราบว่าตนเองมีความดันโลหิตสูง เพราะโรคนี้จะไม่ปรากฏอาการชัดเจนในช่วงแรก แต่จะมีภาวะระดับความดันโลหิตสูงเรื้อรัง ซึ่งค่าความดันปกติ ถือเอาค่าตัวบนน้อยกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท และค่าตัวล่างน้อยกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท หากค่าดังกล่าวสูงเกินกำหนดต่อเนื่องและไม่ได้รับการรักษาแรงดันในหลอดเลือดที่สูงจะไปทำลายผนังหลอดเลือดและอวัยวะที่สำคัญทั่วร่างกาย ส่งผลกระทบต่ออวัยวะในร่างกาย ทำให้เส้นเลือดแดงแข็ง ลดความเร็วการไหลเวียนเลือดและออกซิเจนไปสู่หัวใจ เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะหัวใจวาย เส้นเลือดในสมองอุดตัน/แตก (Stroke) ทำให้เกิดความรู้สึกหรืออัมพาตได้ นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของไตล้มเหลวหรือที่เรียกว่าภาวะไตวาย

อภิตติกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมหรือป้องกันให้อยู่ในภาวะปกติได้ ด้วยการควบคุมอาหารที่มีผลต่อความดันโลหิต ซึ่งอาหารที่มีเกลือ (โซเดียม) สูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงจึงควรลดการรับประทานอาหารผ่านกระบวนการสำเร็จรูป อาหารหมักดอง อาหารกระป๋องและอาหารขยะ (junk food) ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ขนมถุง แยมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด ไส้กรอก เป็นต้น ลดอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ที่หวานน้อย เช่น พืชตระกูลถั่ว ถั่วฝักยาว ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ควรลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดการสูบบุหรี่ ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เครียด การออกกำลังกายโดยใช้แรงในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นบันไดแทนลิฟท์ การเดินไปตลาด ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ทำสวน ฯลฯ จะสามารถช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ดี ในกรณีผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงเกิดความดันโลหิตสูง คือ ผู้ที่บริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน กินของหวาน ไขมัน เค็มจัด รับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ภาวะอ้วน ขาดการออกกำลังกาย ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่และมีภาวะเครียด รวมทั้งอายุที่เพิ่มขึ้นอาจส่งผลให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น จึงควรได้รับการตรวจคัดกรองอยู่เสมอ ด้วยการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง สำหรับผู้ที่เป็นโรคนี้อยู่แล้วต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่องและพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอตลอดจนวัดความดันโลหิตเป็นประจำ พร้อมจดบันทึก ใช้ชีวิตประจำวันได้เช่นคนปกติ