

แพทย์เตือน “ความดันโลหิตสูง” เพชฌฆาตเงียบ ทำลายหัวใจ สมอง ไต ตา และหลอดเลือด

นายแพทย์ธีรพล โทพันทานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่าโรคความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุที่สำคัญต่อการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ซึ่งภาวะความดันเลือดสูง(มากกว่า 140/90 มม.ปรอท) เป็นอยู่นานและไม่ได้ได้รับการรักษา จะทำให้เกิดการทำลายอวัยวะสำคัญต่างๆ ในร่างกายได้ เช่น หัวใจ สมอง ไต ตา และหลอดเลือด ส่งผลให้เกิดอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง อัมพาต โรคไตวาย หรือตาบอดได้ สำหรับในประเทศไทยปัญหาโรคความดันโลหิตสูงพบมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มสูงขึ้นตามอายุที่มากขึ้น ทั้งนี้ ความดันโลหิตสูงในระยะแรกๆ อาจไม่มีอาการ แต่ความผิดปกติที่มักตรวจพบได้ก่อน คือมีหัวใจห้องล่างซ้ายโตหรือมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะ ส่วนอาการที่อาจพบได้กรณีที่มีความดันโลหิตสูงมากๆ เช่น เหนื่อยง่าย ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว คลื่นไส้ เป็นต้น ภาวะความดันโลหิตสูง จึงมักได้รับการขนานนามว่าเป็น “เพชฌฆาตเงียบ” สาเหตุเกิดจากปัจจัยต่างๆ ได้แก่ พันธุกรรม อายุ เพศ เชื้อชาติ ภาวะอ้วน หรือน้ำหนักเกิน ภาวะเครียด ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารเค็ม (เกลือโซเดียมมากเกินไป) เช่น กะปิ น้ำปลา ของหมักดอง กุ้งแห้ง รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อติดมัน หนังสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม น้ำมันหมู อาหารประเภทผัด หรือทอด รับประทานอาหารหวานจัด เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง หม้อแกง น้ำหวาน ทุบทุ่ยจัด คัมสุราเป็นประจำ

ความรุนแรงจากภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง หากไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้จะทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญ ได้แก่ สมอง หัวใจ หลอดเลือด ตา และไต โดยสังเกตอาการที่เกิดกับอวัยวะต่างๆ ดังนี้ **1.สมอง** จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดหลอดเลือดตีบ อุดตัน หรือหลอดเลือดในสมองแตก มีเลือดออกในเนื้อสมองส่งผลให้เกิดอัมพาต อัมพฤกษ์ หากพบอาการปากเบี้ยว พูดไม่ชัด แขนขาอ่อนแรงต้องรีบมาโรงพยาบาลภายใน 1 ชั่วโมง เพราะอาจทำให้เสียชีวิตหรือทำให้เลือดออกในสมองรุนแรงได้ **2.หัวใจ** ความดันโลหิตสูงจะมีผลต่อหัวใจ 2 ทาง คือ ทำให้หัวใจโต และหลอดเลือดหัวใจหนาตัวและแข็งตัวขึ้น เกิดจากหลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน จะมีอาการเจ็บหน้าอกจากหัวใจขาดเลือดหรือหัวใจล้มเหลวเหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ หัวใจเต้นผิดปกติ ใจสั่น และอาจเสียชีวิต หากมีอาการดังกล่าวแล้วนั่งพัก 3-5 นาที อาการยังไม่ดีขึ้นต้องรีบพบแพทย์ทันที **3.หลอดเลือด** ความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทำให้หลอดเลือดแดงตีบแคบ หรือหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง อาจเกิดการฉีกขาด เจ็บหน้าอกอย่างรุนแรง หรือเสียชีวิตเฉียบพลันได้ **4.ตา** ความดันโลหิตสูงมีผลต่อหลอดเลือดที่ตา เช่น เลือดออกที่จอประสาทตา หลอดเลือดเล็กที่จอประสาทตาอุดตัน หรือจอประสาทตาหลุดลอกออกได้ ทั้งนี้ ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการใดๆ หรืออาจมีอาการตามัว จนถึงตาบอดได้ **5.ไต** ความดันโลหิตสูงมีผลต่อหลอดเลือดที่ไต ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอ ทำให้ไตเสื่อมสมรรถภาพและอาจทำให้เกิดไตวายเรื้อรัง ผู้ป่วยจะมีอาการเริ่มแรกของภาวะไตวายเรื้อรัง คือ ปัสสาวะตอนกลางคืน มากกว่า 3 ครั้ง

ต่อคือ ขาวมตอนเช้าหลังตื่นนอน มีอาการอ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรงจากภาวะซึด มักพบในผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง หรือมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ซึมลงในผู้ป่วยไตวายระยะท้ายๆ ปัสสาวะมีสีขุ่นและเป็นฟองมาก

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมหรือป้องกันให้อยู่ในภาวะปกติได้ด้วยการควบคุมอาหารที่มีผลต่อความดันโลหิต ซึ่งอาหารที่มีเกลือ (โซเดียม) สูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง จึงควรลดการรับประทานอาหารผ่านกระบวนการอาหารสำเร็จรูป อาหารหมักดอง อาหารกระป๋องและอาหารขยะ (junk food) ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ขนมถุง แสมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด ไข่กรอก เป็นต้น ลดอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ที่หวานน้อย เช่น พืชตระกูลถั่ว ถั่วฝักยาว ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง โม ควรลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดการสูบบุหรี่ ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เครียด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

-ขอขอบคุณ- 22 พฤษภาคม 2560