

ก ๒๖๙๖

ข่าวสาร

เกสรขรรค์ชัย

ปีที่ ๓๓

ฉบับที่ ๑๐

ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๒๕

ความดันโลหิตสูง

MF

ความดันโลหิตสูงนั้น. ทางการแพทย์เรียกว่า Hypertension เป็นภาวะที่ความดันในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติ เป็นโรคที่พบบ่อยในกระบวนโรกระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคนี้มีเป็นกันทุกชาติภาษา มีผู้ค้นคว้าวิจัยในแง่มุมต่าง ๆ ของความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสาเหตุ เพื่อหาทางป้องกันโรคนี้ ตลอดจนแนวทางการรักษา เพื่อให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนนาน

ความดันโลหิตแดงนั้นมี 2 ช่วง ช่วงบนเป็นช่วงที่ความดันในหลอดเลือดแดงขึ้นสูง เพราะหัวใจบีบตัว ส่งเลือดออกจากหัวใจไปตามหลอดเลือดแดง ค่าความดันช่วงบนนี้เรียกว่า ความดันซิสโตลิก (Systolic) ส่วนช่วงล่างเป็นช่วงที่ความดันในหลอดเลือดแดงลดลงจากการคลายตัวของหัวใจ เราเรียกความดันช่วงล่างนี้ว่า ความดันไดแอสโตลิก (diastolic) การที่จะบอกว่าใครมีความดันโลหิตสูงหรือไม่นั้น กระทำได้โดยวัดความดัน ซึ่งต้องอาศัยเครื่องมือทางการแพทย์ 2 ชนิด ได้แก่ เครื่องวัดความดันและหูฟัง การวัดความดันในท่านั่งเป็นวิธีที่สะดวกและเหมาะสมสำหรับการตรวจสอบว่าบุคคลนั้นมีความดันโลหิตสูงหรือไม่ แต่ในรายที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องตรวจวัดความดันในท่านอนและทำยืนด้วย

เครื่องวัดความดันที่ใช้กันมากเป็นประเภทเครื่องวัดความดันแบบปรอท เมื่อทำการวัดความดันวางแขนธรรมดาไม่ให้เกิดการเกร็งตัว อย่าให้มีสิ่งใดมารัดต้นแขน ใช้ส่วนที่เป็นถุงยางของเครื่องวัดความดันพันที่บริเวณต้นแขน พันถุงยางให้แน่นและให้ส่วนกลางของถุงอยู่ทางด้านในของแขน เพื่อกดหลอดเลือดแดงเบรเคียล (Brachial) หลอดเลือดแดงนี้อยู่ตรงหน้าของข้อศอก เมื่อจัดการพันถุงยางที่ต้นแขนเรียบร้อยแล้ว ผู้ทำการวัดต้องบีบลมเข้าถุงยาง พร้อมกับคลำชีพจรของหลอดเลือดแดงเบรเคียล เมื่อคลำชีพจรไม่ได้แล้ว ให้เพิ่มลมเข้าไปอีกจนระดับปรอทในหลอดแก้วของเครื่องวัดความดันสูงขึ้นอีกประมาณ 20-30 มม.ปรอท แล้วจึงค่อย ๆ ปล่อยลมให้ระดับปรอทลดลง พร้อมกับใช้หูฟัง ฟังที่หลอดเลือดแดงเบรเคียล เสียงชีพจรที่ฟังได้ตึบแรกคือความดันซิสโตลิก และฟังต่อไปเรื่อย ๆ จนได้ยินเสียง ตึบสุดท้าย ซึ่งเป็นความดันไดแอสโตลิก ดังนั้น การวัดความดันโลหิตทุกครั้ง จึงต้องได้ทั้งค่าซิสโตลิกและไดแอสโตลิกเสมอ ส่วนหน่วยของความดันโลหิตคือ มม.ปรอท

ความดันโลหิตปกติของผู้ใหญ่นั้น องค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ว่า ความดันโลหิตซิสโตลิกของผู้ใหญ่ต้องต่ำกว่าหรือเท่ากับ 140 มม.ปรอท ส่วนความดันโลหิตไดแอสโตลิกต้องต่ำกว่าหรือเท่ากับ 90 มม.ปรอท เมื่อแพทย์วัดความดันโลหิตแล้ว แพทย์จะบันทึกไว้ย่อ ๆ ว่า 140/90 มม.ปรอท ค่าตัวบนหมายถึงความดันโลหิตซิสโตลิก ส่วนค่าตัวล่างหมายถึงความดันโลหิตไดแอสโตลิก ผู้เป็นความดันโลหิตสูงต้องมีความดันเท่ากับหรือมากกว่า 160/95 ส่วนผู้ที่มีความดันอยู่ระหว่างมากกว่า 140/90 แต่น้อยกว่า 160/95 มม.ปรอท จัดว่าเป็นความดันโลหิตสูงแบบก้ำกึ่ง การวัดความดันโลหิตนั้นจะต้องทำอย่างน้อย 3 ครั้งในวันเวลาที่ต่างกัน ถ้ามีค่าความดันโลหิตเกินกว่าที่กำหนดไว้ทั้ง 3 ครั้ง จึงจะลดความเห็นได้ว่าความดันโลหิตสูง

การวัดความดันโลหิตไม่ควรทำในทันทีภายหลังที่ออกกำลังกาย และภายหลังรับประทานอาหารมาใหม่ ๆ หรือหลังจากสูบบุหรี่และไปถูกความเย็นมาหยก ๆ

อันที่จริงแล้วนั้น ความดันโลหิตสูงไม่ใช่โรค มันเป็นแค่อาการที่แสดงคามผิดปกติของความดันในหลอดเลือดแดงเท่านั้น เราสามารถแยกความดันโลหิตสูงออกเป็นประเภทใหญ่ได้ 2 ประเภทดังนี้

ความดันโลหิตสูงชนิดที่ไม่มีสาเหตุแน่ชัด ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า Essential หรือ primary hypertension หมายถึงความดันโลหิตสูงที่เกิดในคนไข้ โดยไม่มีโรคทางกายใด ๆ ความดันโลหิตสูงที่มีสาเหตุ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า Secondary hypertension หมายถึงตรวจพบสาเหตุที่แน่นอน ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดความดันโลหิตสูง สาเหตุที่ว่านี้ก็ได้แก่

ยาบางชนิด เช่นยาคุมกำเนิด ฮอร์โมนบางชนิด ซะเอม ยา Carbenoxolone ที่ใช้รักษาแผลในกระเพาะเป็นต้น

ความดันโลหิตสูงที่เกิดในระหว่างตั้งครรภ์

โรคทางกายบางชนิด เช่น หลอดเลือดแดงเออร์ตา (Aorta) ตีบ โรคไต โรคของต่อมหมวกไต เป็นต้น

ผลร้ายจากความดันโลหิตสูง

ผู้ที่เป็ความดันโลหิตสูงแล้วไม่รู้ตัวว่าเป็น ปล่อยทิ้งไว้นานเกินควร จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ หัวใจ สมอง ไต หลอดเลือดและตา

ผลร้ายต่อหัวใจ ผู้ป่วยอาจเกิดหัวใจวาย และโรคหัวใจขาดเลือดได้

ผลร้ายต่อสมอง เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอาจแตกหรืออุดตัน บางรายที่มีความดันโลหิตขึ้นสูงมากอย่างรวดเร็ว จะมีอาการปวดศีรษะอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ชีမ် พุดจาไม่รู้เรื่องถึงขั้นหมดสติและชักได้

ผลร้ายต่อไต ทำให้หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงไตแข็งก่อนวัยที่ควรเป็น การทำงานของไตอาจเสื่อมสภาพลงและถึงขั้นทำงานล้มเหลว

ผลร้ายต่อหลอดเลือดอื่น ๆ ความดันโลหิตสูงนอกจากจะมีอันตรายต่อหลอดเลือดแดงของสมองและไตแล้ว หลอดเลือดแดงส่วนอื่น ๆ เช่น หลอดเลือดที่ออกจากหัวใจที่เรียกว่า เออร์ตา นั้นผนังหลอดเลือดอาจมีลักษณะไม่แข็งแรงเกิดโป่งพองออกและแตกได้

ผลร้ายต่อตา ความดันโลหิตสูงสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จอตา (Retina) ได้ เช่น หลอดเลือดแดงของตาตีบลง มีการบวมของจอตา เป็นต้น

มีผู้แบ่งระยะต่าง ๆ ของความดันโลหิตสูงตามความรุนแรงของอาการแทรกซ้อนไว้เป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่หนึ่ง หมายถึงการตรวจพบความดันโลหิตสูง แต่ไม่พบการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะต่าง ๆ

ระยะที่สอง หมายถึงการตรวจพบความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ นอกเหนือจากความดันโลหิตสูง คือ หัวใจซีกซ้ายโต หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงจอตามีขนาดแคบลง มีไข่ขาวในปัสสาวะ และ หรือมีระดับสารครีเอตินิน (Creatinine) ในหลอดเลือดสูงขึ้น

ระยะที่สาม ตรวจพบว่ามึหัวใจวาย มีเลือดออกในสมองหรือชัก เลือดออกในจอตา การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

เมื่อตรวจได้ความแน่ชัดแล้วว่าเป็นความดันโลหิตสูง ก็ต้องดำเนินการสืบค้นหาสาเหตุต่อไป โดยการซักประวัติ และตรวจร่างกายอย่างละเอียด เช่น ประวัติการกินยา การตรวจชีพจรที่ขานับ ถ้าคลำไม่ได้ก็ต้องสงสัยว่า เป็นหลอดเลือดแดงเออร์ตาตีบเป็นต้น ถ้าคนไม่มีความดันโลหิตสูงอย่างมากจนต้องรักษาอย่างรีบด่วน ควรตรวจทางห้องปฏิบัติการให้เรียบร้อยเสียก่อนที่จะเริ่มการรักษาใด ๆ

การตรวจปัสสาวะ ต้องตรวจดูว่า ปัสสาวะมีไข่ขาว น้ำตาล และเลือดหรือไม่ และต้องนำปัสสาวะไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ด้วย การตรวจปัสสาวะจะช่วยบอกพยาธิสภาพที่ไตได้

การตรวจทางโลหิตวิทยา วัดระดับฮีโมโกลบิน ซึ่งช่วยบอกว่าคนไข้ซีดหรือไม่ ถ้าหากไตเสียไปมากแล้ว ผู้ป่วยจะซีดได้ วัดปริมาณของเม็ดเลือดแดงเทียบกับเลือดทั้งหมดซึ่งเรียกว่า ฮีมาโตคริต (Hematocrit) จะช่วยยืนยันค่าฮีโมโกลบินว่าซีดหรือไม่ และยังช่วยบอกว่า ปริมาณของน้ำเลือดในร่างกายอยู่ในสภาพการขยายตัวหรือหดตัว

การตรวจทางชีวเคมี ควรส่งเลือดตรวจหาระดับครีเอตินิน ซึ่งช่วยบอกถึงหน้าที่ไต วัดระดับเกลือแร่โปแตสเซียม (Potassium) ซึ่งช่วยวินิจฉัยความดันโลหิตสูงที่เกิดจากโรคของต่อมหมวกไตได้ ตรวจวัดน้ำตาล ไชมัน และกรดยูริก (Uric acid) ในเลือด เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่บ่งถึงอันตรายต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วย

การตรวจภาพรังสีทรวงอก เพื่อดูขนาดหัวใจและหลอดเลือด สภาพของปอดเป็นอย่างไร

การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ การตรวจมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยบอกว่าหัวใจซีกซ้ายโตมากน้อยเพียงใด มีโรคหัวใจขาดเลือดหรือไม่ เป็นต้น

การตรวจอื่น ๆ นอกจากการตรวจที่กล่าวมาแล้วข้างต้นแล้ว แพทย์อาจสั่งให้ผู้ป่วยรับการตรวจอื่น ๆ อีก ที่คิดว่าสามารถช่วยวินิจฉัยสาเหตุของความดันโลหิตสูง

การตรวจวัดความดันโลหิตไม่เจ็บปวดและเสียเวลามากนัก ควรหาเวลาไปตรวจวัดความดันกันเสียบ้าง เมื่อตรวจวัดแล้วก็ควรขอค่าตัวเลขที่แพทย์วัดความดันจดบันทึกไว้ นั้นมาเป็นข้อมูลของตัวเอง ถ้าท่านมีความดันโลหิตสูงก็อย่าได้ตกใจไป เพราะหมอรักษาท่านได้ ถ้าท่านปฏิบัติตนอย่างถูกต้องตามคำแนะนำของหมอละก็ ท่านจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

