

# โรคความดันโลหิตสูง

### อาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจะไม่มีอาการใดๆ เลย หรืออาจจะพบว่ามีอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ

### สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง

### ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

**หัวใจทำงานหนักขึ้น** ทำให้ผนังหัวใจหนาตัวและถ้าไม่ได้รับการรักษาทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ในที่สุด

**อาจเกิดภาวะหลอดเลือดสมองตีบตันหรือแตก** ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นเรื้อรัง อาจทำให้เป็นผู้พิการ

**เลือดอาจไปเลี้ยงไตไม่พอ** เนื่องจากหลอดเลือดตีบตัน ทำให้ไตวายเรื้อรัง

**หลอดเลือดแดงในไตเสื่อม** อาจมีเลือดออกที่จอตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตาบวม หรือ ตาบอดได้

## รู้จักโรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)

### การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

- ลดอาหารเค็มมัน เพิ่มผักผลไม้
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- งดหรือลดการดื่มสุรา
- งดหรือลดการสูบบุหรี่
- จัดการกับความเครียด
- ตรวจวัดระดับความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

ปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูงนับเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยในปัจจุบันมีประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 พันล้านคน สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข คาดว่าผู้มีภาวะความดันโลหิตสูงหรือป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ประมาณ 10 ล้านคน ซึ่ง 70% ของคนกลุ่มนี้ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะดังกล่าว ทำให้ไม่ได้รับการรักษา หรือการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การเกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) โรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ดังนั้นเราจึงควรหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญกับตัวเลขความดันโลหิตของเรา เพื่อความปลอดภัยและป้องกันภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

### เรื่องน่ารู้สำหรับการวัดระดับความดันโลหิต

**ค่าตัวบน** เรียกว่า ความดันซิสโตลิก : systolic หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจบีบตัว

**ค่าตัวล่าง** เรียกว่า ความดันไดแอสโตลิก : diastolic หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจคลายตัว

**ความดันโลหิตที่เหมาะสมในผู้ใหญ่** ที่อายุมากกว่า 18 ปี คือ ตัวบนไม่เกิน 120 มิลลิเมตรปรอท ตัวล่างไม่เกิน 80 มิลลิเมตรปรอท เรียกสั้นๆ ว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

	ค่าตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ค่าตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)
ปกติ	< 120	< 80
กลุ่มเสี่ยง	120-139	80-89
ความดันโลหิตสูง	140 ขึ้นไป	90 ขึ้นไป

### สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

**โรคความดันโลหิตสูงมีอยู่ 2 ชนิด ได้แก่**

- โรคความดันโลหิตที่ไม่ทราบสาเหตุ Primary hypertension**  
หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Essential Hypertension เป็นความดันโลหิตสูงที่พบมากที่สุด กลุ่มนี้ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 95 เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มนี้
- โรคความดันโลหิตที่ทราบสาเหตุ Secondary hypertension**  
เป็นความดันโลหิตสูงที่ทราบสาเหตุ พบได้ประมาณร้อยละ 5 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง