

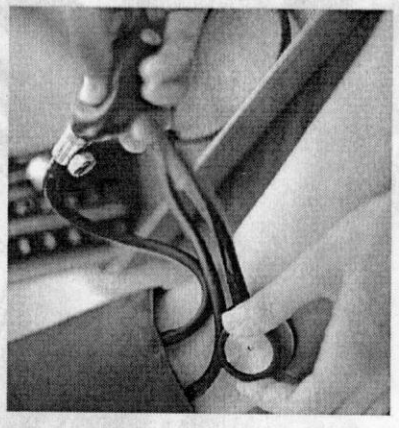
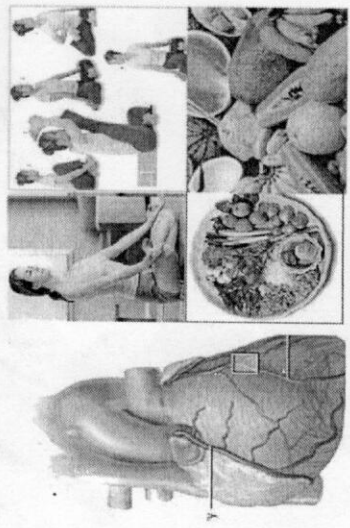
ความดันโลหิตสูงเกิดจากอะไร? และ มีอาการอย่างไร
 จนถึงปัจจุบันนี้ความดันโลหิตสูงก็ยังไม่โรดที่ไม่ทราบสาเหตุ
 เป็นส่วนใหญ่ มีเพียงบางปัจจัยที่สัมพันธ์พันธุกรรมและ
 สิ่งแวดล้อม เช่น อาหารรสเค็ม ไขมันอิ่มตัว ส่วนหนึ่งเกิด
 /เนื่องจากการอ้วน: 5) จากความผิดปกติของหลอดเลือดไต
 ง หรือ เนื่องมาจากบางชนิด ความดันโลหิตสูงได้ชื่อว่าเป็นเมตาบ
 ธิซิน เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่มิมีอาการผิดปกติ ไม่ทราบว
 ด้เองมีความดันโลหิตสูง หรือ แม้กระทั่งรายละเอียดไม่สนใจ
 รักษาเพราะรู้สึกปกติ สบายดี ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่างๆตาม
 ฆาทางหลัง ผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่มี อาการปวดศีรษะ: มีเนื้อร้าย:

ทำให้หลอดเลือดความดันโลหิต
 การที่ปล่อยให้ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นระยะเวลานาน
 จะทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดแดง โดยเฉพาะ:
 หลอดเลือด เส้นประสาท ตา หัวใจ และไต จึงทำให้หลอดเลือด
 เลือดลมของแตก หรือ ตีบตัน เป็นอันขาด ระวังหลอดเลือด
 ไม่ได้ โรคหัวใจขาดเลือด ไตวายเรื้อรัง เป็นต้น นอกจากนั้น
 แลความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น
 จนเกิดหัวใจโต กล้ามเนื้อหัวใจหนา ซึ่งไม่เพียงพอ
 อาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวหรือหัวใจวายตามมา เห็นได้วา
 การละเลย ไม่สนใจรักษาจะมีโทษต่อตนเอง ในอนาคต
 เป็นที่น่าเสียดายที่แผลแทรกซ้อนต่างๆเหล่านี้สามารถ
 ป้องกันได้ โดยการควบคุมความดันโลหิต แม้จะไม่สามารถ
 ป้องกันได้ ทั้งหมดก็ตาม ดังนั้นการรักษาความดันโลหิตสูง
 ในวันนี้ ก็เพื่อที่จะลดโอกาสเกิดแผลแทรกซ้อนร้ายแรงต่างๆ
 ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตลงให้มากที่สุดนั่นเอง



ความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นอย่างไร รักษาโดยดื่มเบียร์จริงหรือ
 ความจริงแล้วไม่มี "โรคความดันสูง" มีแต่ภาวะความดันโลหิตสูง
 ที่เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายขาดสารน้ำ เช่น ท้องเสีย อาเจียน
 เสียเลือด อากาศร้อนจัด หรือจากบางชนิด ความดันโลหิต
 ที่วัดได้ 90/60 มม.ปรอท ไม่ได้หมายความว่ามีความดันโลหิต
 ที่ต่ำกว่าปกติ คนจำนวนมากมีความดันโลหิตขนาดนี้ โดยไม่มี
 อาการผิดปกติ อาการหน้ามืด เวียนศีรษะบ่อยๆ ที่คนส่วนใหญ่
 คิดว่าเป็นจาก "ความดันต่ำ" นั้น อาจเกิดจากอาการขาดน้ำมาก
 จะเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย มากกว่าที่จะเกิดจากการ:
 ความดันโลหิตสูง การรักษาภาวะความดันโลหิตสูง ต้องรักษาที่
 สาเหตุ ไม่ใช่การดื่มเบียร์อย่างที่เข้าใจกัน



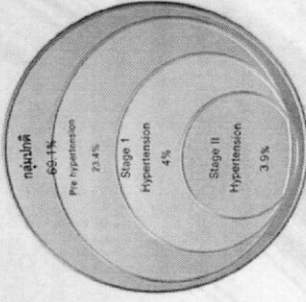
ความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง หรือ ไฮโดรเจนไดออกไซด์
ภาษาอังกฤษเรียก *Hypertension* ภาษาชาวบ้านเรียกกันว่า
“โรคความดัน” ซึ่งเป็นโรคที่รู้จักกันมาก จากการศึกษาพบว่าชาว
อเมริกันร้อยละ 68.4 เท่านั้นที่ทราบว่าตัวเองมี ความดันโลหิตสูง
และมีเพียงร้อยละ 53.6 ที่รับการรักษา และในกลุ่มที่มีเพียงร้อยละ
27.4 ที่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดี นั่นเป็นสถิติ
ต่างประเทศ สำหรับบ้านเรายังขาดเรื่องข้อมูลพวกนี้อยู่มาก
ผู้ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจเรื่องหัวใจและ ให้ความ
สำคัญของการรักษาความดันโลหิตสูงมากขึ้น

ความดันโลหิตคืออะไร

ลองนึกภาพสายยางรดน้ำต้นไม้ มีน้ำไหลเป็นขังของการเปิด
เปิดของก๊อก เมื่อเปิดน้ำเต็มที น้ำไหลลงตามสายยาง
จนทำให้เกิดแรงดันน้ำขึ้นในสายยางขังนั้น และเมื่อปิดหรือ
ห้ร้ก๊อก น้ำไหลลงเอง แรงดันในสายยางก็ลดลงด้วย
ระบบหัวใจและหลอดเลือด ก็เป็น ระบบไหลเวียนของเลือดที่
ร่างกาย โดงมีหัวใจ ทำหน้าที่กลางก๊อก หรือ ป้อนน้ำ
ของระบบหลอดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย เลือดไหลแรงดี ความดันเกิด
หนักหัวใจบีบตัวไม่ถี่ เลือดไหลอ่อน ความดันก็ลดลง นอกจาก
นั้นแล้วความดันในหลอดเลือดยังขึ้นกับสภาพของ
หลอดเลือดด้วย หากหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดี
จะรับความดันได้ดี ไม่ให้สูงเกินไป แต่หาก หลอดเลือดแข็ง
ความยืดหยุ่น หรือ แข็งตัว ก็จะทำให้ความดันเปลี่ยนแปลงไปด้วย
ค่าความดันโลหิตจะมีสองค่าเสมอ เรียกว่า “ตัวบน” และ
“ตัวล่าง” ค่าแรกเป็นความดันโลหิตในหลอดเลือดที่เกิดขึ้นมา
ที่หัวใจ บีบตัว ไหลลือออก จากหัวใจ ส่วนตัวล่างคือความดัน
ของเลือดที่งัดของในหลอดเลือดขณะหัวใจคลายตัว
ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรจำกัดการบริโภคเกลือ เพราะมีความสำคัญ
ไม่เพียงพอนไปทั่วกัน

สถานการณ์ความดันโลหิต



ข้อที่ควรทราบบางประการเกี่ยวกับความดันโลหิต
ประการแรกคือความดันโลหิตเป็นค่าที่ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอดเวลา ทุกวินาที จึงไม่แปลกที่วัดซ้ำในเวลาเดียวกัน
แล้วได้คนละค่า แต่ก็ไม่ควรจะแตกต่างกันนัก ความดันโลหิตสูง
ขึ้นกับท่าของตัวผู้วัดด้วย ท่านอนความดันโลหิตมักจะสูงกว่าท่ายืน
นอกจากนั้นแล้ว ยังขึ้นกับ สิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น อาหาร บุหรี่
อากาศ กิจกรรมที่ทำอยู่ รงมทั้งจิตใจดวง
ประการต่อมาคือภาวะความดันโลหิตสูงปลอม หมายถึงความดัน
จริงๆแล้วผู้สูงไม่ได้มีความดันโลหิตสูง แต่ดวงอาทิตย์
ไม่ทราบ เมื่อมัววัดความดันโลหิต ที่คลื่นแม่เหล็กหรือโรงพยาบาล
จะวัดได้สูงกว่าปกติทุกครั้ง แต่เมื่อวัดโดยเครื่องวัดความดันโลหิต
24 ชั่วโมงหรือเครื่องตรวจคลื่นหัวใจที่บ้าน กลับพบว่า
ความดันปกติ เรียกว่าเช่นนี้ว่า *White coat hypertension*
หรือ *Isolated clinic hypertension* กลุ่มนี้มีอันตรายน้อยกว่า
ความดันโลหิตสูงจริงๆ

