

## ความดันสูง... “ปริศนา”

ความดันโลหิตสูง เป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ก่อกวนสุขภาพประชากรโลกมาอย่างยาวนาน และเป็นเสมือน ฆาตกร...เงียบ ที่พร้อมจะพรากชีวิตผู้คนบน โลกใบนี้ได้ตลอดเวลา

ปัจจุบัน เครือข่ายความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) พบว่า มีประชากรโลกถึง 1 ใน 4 ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง และองค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ว่าจะมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้ประมาณ 1,000 ล้านคนทั่วโลก

เมื่อหันกลับมามดูสถานการณ์ในประเทศไทย ข้อมูลจากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปี 2550 พบว่า

- ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่มีอัตราผู้ป่วยต่อแสนประชากรสูงที่สุดในกลุ่มโรคติดต่อไม่เรื้อรัง
- อัตราการพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลด้วยโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มขึ้น 5 เท่าจากปี 2540 เป็น 782.4 ต่อแสนประชากร และพุ่งสูงขึ้นถึง 860.5 ต่อแสนประชากรในปี 2551 และยังไม่มียุทธศาสตร์ที่จะลดลงแต่อย่างใด

นอกจากนี้ โครงการวัดความดันโลหิตประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 20.7 ล้านคน พบว่า มีความดันโลหิตผิดปกติ 2.4 ล้านคน (11%) ที่สำคัญคือ ประชากรมากกว่า ร้อยละ 70 ไม่รู้ว่าตัวเองมีความดันผิดปกติหรือไม่

ภาพแสดงอัตราผู้ป่วยต่อแสนประชากรที่เข้ารับรักษาในโรงพยาบาลด้วยความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในรอบ 10 ปี



ที่มา : โครงการสุขภาพคนไทย (ตัวเลข พ.ศ. 2541-2550 คำนวณจากรายงานประจำปี 2550. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2551. เป็นตัวเลขทั้งประเทศยกเว้นกรุงเทพมหานคร ; ตัวเลขปี 2551 คำนวณจากจำนวนและอัตราผู้ป่วยในด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงรวมทั้งประเทศ ปี 2551. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สืบค้นจาก : [http://www.thaincd.com/data\\_disease.php?pages=1](http://www.thaincd.com/data_disease.php?pages=1))

## ผู้หญิง...ยิ่งสูงวัยยิ่งเสี่ยง

ข้อมูลจาก สำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีจำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในปี 2551 ทั้งสิ้น 1,145,557 คน แบ่งเป็นผู้ป่วยเก่า 781,627 คนและผู้ป่วยใหม่ 363,930 คน สัดส่วนผู้ป่วยหญิงมีมากกว่าผู้ชายเกือบเท่าตัวคือ ร้อยละ 62.5 เมื่อเทียบกับ ร้อยละ 37.5 ในผู้ป่วยชาย และมักพบในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะมากกว่า 60 ปีขึ้นไป

### สกัดจุด ...หยุด ความดันพุ่งพรวด

เราต่างทราบกันดีว่า ความร้ายกาจของความดันโลหิตสูงคล้ายกับเบาหวานตรงที่ส่งผลกระทบต่ออวัยวะและการทำงานในระบบต่างๆ ของร่างกาย และทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสเสียชีวิตจากภาวะต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็น

- โอกาสเสียชีวิตจากหัวใจวายถึง ร้อยละ 60-75 เนื่องจากหัวใจต้องทำงานหนักในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ
- โอกาสเสียชีวิตจากหลอดเลือดสมองแตกหรืออุดตัน ร้อยละ 20-30 มีโอกาสเสียชีวิตจากไตวาย ร้อยละ 5-10
- โอกาสเป็นอัมพาตมากกว่าคนปกติถึง 5 เท่า

ที่สำคัญคือ ปัจจุบันมีคนไทยเสียชีวิตจากผลพวงของโรคความดันโลหิตสูงปีละ 48,000 ราย เฉลี่ยชั่วโมงละ 5 ราย และมีคนไทยเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตประมาณ 250,000 คน

ทั้งนี้ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุ (essential hypertension) และรักษาไม่หาย แต่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องป้องกันไว้ก่อน

หากใครไม่ยอมถูกความดันโลหิตสูงเล่นงานละก็ คงต้องรีบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เป็นมิตรต่อสุขภาพมากขึ้นเสียแต่วันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส พยายามให้เครียดน้อยที่สุด รวมไปถึงต้องหมั่นสังเกตและรู้เท่าทันความผิดปกติของร่างกาย และปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำอย่างทันท่วงที

...ทั้งหมดนี้ก็เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของคุณเอง

ที่มา : รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ. 2553

ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ อภิญญา 08-1916-9203