

ประเด็นสารรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ปี 2562

ณัฐฉัตร พันธ์มิ่ง, อลิสร่า อยู่เลิศ, สราญรัตน์ ลัทธิน
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชากรทั่วโลก ประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงถึง 7.5 ล้านคน และมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกือบ 1 พันล้านคนทั่วโลก คาดว่าในปี 2568 ความชุกของผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.56 พันล้านคน สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย โรคความดันโลหิตสูงยังคงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญเช่นกัน เห็นได้ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นจาก 10 ล้านคนในปี 2552 เป็น 13 ล้านคนในปี 2557¹ และเกือบครึ่งหนึ่งไม่ทราบว่าตนเองป่วยด้วยโรคนี้ จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากเกือบ 4 ล้านคนในปี 2556 เป็นเกือบ 6 ล้านคนในปี 2561² จำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับจำนวนผู้ป่วย จาก 5,186 คนในปี 2556 เป็น 8,525 คนในปี 2560³ ปี 2557 มีการประเมินค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล พบว่าประเทศไทยต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกือบ 80,000 ล้านบาทต่อปี ต่อจำนวนผู้ป่วยประมาณการ 10 ล้านคน⁴

โรคความดันโลหิตสูงถือเป็น “ฆาตกรเงียบ” เนื่องจากไม่มีอาการแสดง จนทำให้หลายคนต้องเสียชีวิตจากโรคนี้ และในบางครั้งผู้ป่วยมักไปตรวจพบที่โรงพยาบาลจากการมาปรึกษาโรคอื่นๆ ซึ่งหากมีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานแล้วไม่ได้รับการรักษา จะแสดงอาการปวดศีรษะ ใจสั่น ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย วิงเวียน สับสน หายใจลำบาก หัวใจเต้นผิดปกติ หากมีภาวะความดันโลหิตสูงแล้วไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้เป็นเวลานาน จะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ ได้แก่ หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม อาจทำให้มีเลือดออกที่จอตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัว หรือตาบอดได้ โรคหลอดเลือดหัวใจ เกิดจากหัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัว และถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายในที่สุด โรคหลอดเลือดสมอง เกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบ ตัน หรือแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไตเรื้อรัง เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอ ทำให้เกิดไตวายได้ อาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้

โรคความดันโลหิตสูง มีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง (เช่น ปลาจืด ไข่ต้มสำเร็จรูป และเครื่องดื่มเกลือแร่ เป็นต้น) การสูบบุหรี่ การขาดออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การมีภาวะอ้วน การมีภาวะเครียดสะสม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบกับอายุที่มากขึ้น รวมถึงการมีพ่อ แม่ หรือญาติพี่น้องสายตรงเป็นโรคความดันโลหิตสูง ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้มีโอกาสต่อการเกิดโรคนี้อีกขึ้น

รณรงค์ความดันโลหิตสูงโลก

สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก (World Hypertension League) และสมาคมโรคความดันโลหิตสูงนานาชาติ (International Society of Hypertension) ได้กำหนดให้วันที่ 17 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันความดันโลหิตสูงโลก โดยในปี พ.ศ.2562 ยังคงใช้คำขวัญเดิมเพื่อการรณรงค์ คือ “Know Your Numbers” ให้รู้ค่าความดันโลหิตของตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อสื่อสารและสร้างกระแสให้ประชากรทั่วโลกเพิ่มความตระหนักต่อโรคความดันโลหิตสูง⁵

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรค เห็นความสำคัญในการป้องกันควบคุมโรคความดันโลหิตสูง จึงมุ่งเน้นให้ประชาชนทราบค่าความดันโลหิตของตนเอง ภายใต้ประเด็นรณรงค์ของปีพ.ศ. 2562 คือ “Know Your Numbers” หรือ “ท่านทราบระดับความดันโลหิตของท่านหรือไม่” ซึ่งการวัดความดันโลหิตเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้ประชาชนทราบได้ เป็นวิธีการที่ง่าย ไม่เจ็บตัว ไม่ต้องเจาะเลือด ใช้เพียงเครื่องวัดความดันโลหิต และไม่จำเป็นต้องไปวัดความดันโลหิตที่โรงพยาบาลเสมอไป แต่สามารถวัดที่ใดก็ได้ที่สะดวกและสามารถติดตามระดับความดันโลหิตของตนเองได้

แนวทางในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสำหรับประชาชนทั่วไป

1. จำกัดปริมาณเกลือและโซเดียมในอาหาร องค์การอนามัยโลกกำหนดปริมาณการบริโภคโซเดียมที่เหมาะสมไว้คือ ไม่เกินวันละ 2 กรัม ปริมาณโซเดียม 2 กรัม เทียบเท่ากับเกลือแกง 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว 3-4 ช้อนชา โดยน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา มีโซเดียมประมาณ 350 – 500 มก. และผงชูรส 1 ช้อนชา มีโซเดียมประมาณ 500 มก.
2. งดสูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่ และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ควบคุมน้ำหนักให้มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 18.5 – 22.9 กก./ตร.ม. และมีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สำหรับคนไทย คือ ผู้ชายไม่เกิน 90 ซม. (36 นิ้ว) และสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 80 ซม. (32 นิ้ว)
4. เพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน โดยสามารถเลือกออกกำลังกายที่ระดับความหนักแตกต่างกันได้ดังนี้
ระดับปานกลาง หมายถึง ออกกำลังกายจนชีพจรเต้นร้อยละ 50-70 ของชีพจรสูงสุดตามอายุ (อัตราชีพจรสูงสุด = 220 – อายุ) รวมเป็นระยะเวลาเฉลี่ยสัปดาห์ละ 150 นาที
ระดับหนักมาก หมายถึง ออกกำลังกายจนชีพจรเต้นมากกว่าร้อยละ 70 ของชีพจรสูงสุดตามอายุ ควรออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 75-90 นาที
5. วัดความดันโลหิตเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

แนวทางในการดำเนินงานกิจกรรมของสถานบริการสาธารณสุข

1. กระตุ้นและสนับสนุนให้ประชาชนวัดความดันโลหิต โดยจัดให้มีเครื่องวัดความดันโลหิตในพื้นที่สาธารณะ เพื่อเพิ่มการเข้าถึงการวัดความดันโลหิตมากขึ้น
2. สนับสนุนและส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในประชาชนที่มีความเสี่ยง คือ การบริโภคอาหาร (ลดบริโภคเกลือและโซเดียม) เพิ่มกิจกรรมทางกาย งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ส่งเสริม สนับสนุน ร่วมกับเครือข่ายในระดับพื้นที่ เพื่อการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี
4. สร้างความตระหนักและการรับรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) โดยจัดกิจกรรมรณรงค์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง เช่น ป้ายเสียง สัญญาณเตือน การป้องกัน การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย โดยเน้นให้ประชาชนวัดความดันโลหิตและทราบระดับความดันโลหิตของตนเอง รวมถึงสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้
5. การประชาสัมพันธ์ผ่านวิทยุ โทรทัศน์ เสียงตามสายในชุมชนหรือสื่อต่างๆ ที่เหมาะสม
6. สร้างความร่วมมือกับเครือข่ายทั้งในและนอกกระทรวงสาธารณสุข และองค์กรเอกชน ในการรณรงค์เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้เกิดผลสำเร็จ มีความยั่งยืน และเป็นประโยชน์ต่อประชาชนมากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

1. วิชัย เอกพลากร. (บก.). (2557) รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.นนทบุรี: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิคแอนด์ดีไซน์, 2559.
2. Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข. Available from: https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/page.php?cat_id=6a1fdf282fd28180eed7d1cfe0155e11; [25 April 2019]
3. สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2560. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ)จำกัด, 2561.
4. การทบทวนวรรณกรรม สถานการณ์ปัจจุบัน และรูปแบบการบริการด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข: บริษัท อาร์ต ควอลิตี้ไฟท์ จำกัด, 2557.
5. สมาพันธ์ความดันโลหิตสูงโลก World Hypertension League (WHL). Available from: <http://www.whleague.org/index.php/features/world-hypertension-day>; [25 April 2019]
6. แนวทางการรักษาความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2562. สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย: ทริค ดิงค์, 2562.