

การดูแลตนเองที่เปลี่ยนไปในยุคโควิดสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

วันที่ 28 พ.ย. 2564 เวลา 12:15 น.

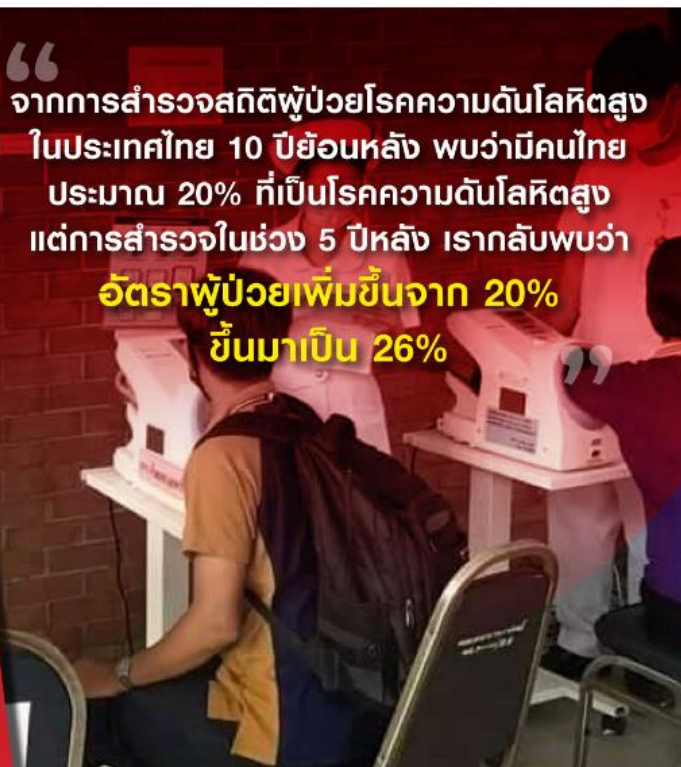


“ปัญหาของแผ่นดิน”

โดย ดร.จิตพงษ์ ตันคำปวน

ผู้อำนวยการศูนย์ความร่วมมือด้านการวิจัยผู้ป่วยโรคไตต่อเรื้อรัง คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล

“จากการสำรวจสถิติผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทย 10 ปีย้อนหลัง พบว่ามีคนไทยประมาณ 20% ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง แต่การสำรวจในช่วง 5 ปีหลัง เรากลับพบว่าอัตราผู้ป่วยเพิ่มขึ้นจาก 20% ขึ้นมาเป็น 26%



โดย ดร.จิตพงษ์ ตันคำปวน

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะที่ความดันเลือดภายในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติตลอดเวลา หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงตามมา จนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ โรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ค่อยแสดงอาการผิดปกติ ยกเว้นในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงระยะรุนแรงก็อาจมีอาการแสดงออกมาได้ เช่น ปวดศีรษะรุนแรง เหนื่อยง่าย หายใจเร็ว เลือดกำเดาไหล ฯลฯ ซึ่งอาการเหล่านี้ถือเป็นการที่ไม่เฉพาะเจาะจง

บอกไม่ได้ชัดเจนในบางรายทราบเมื่อตรวจพบภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงพร้อมกับโรคอื่นๆ ทำให้ต้องมีการตรวจสุขภาพแล้ววัดค่าความดันโลหิตของตนเองอย่างสม่ำเสมอ จากการสำรวจสถิติผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทย 10 ปีย้อนหลัง พบว่ามีคนไทยประมาณ 20% ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

แต่การสำรวจในช่วง 5 ปีหลัง เรากลับพบว่าอัตราผู้ป่วยเพิ่มขึ้นจาก 20% ขึ้นมาเป็น 26% จะสังเกตได้ว่าสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทยกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งคิดเป็นประชากรประมาณ 23 ล้านคน ของประชากรไทย ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะแตกต่างกับต่างประเทศ ประเทศที่พัฒนาแล้วจะมีอัตราการเพิ่มของผู้ป่วยในระดับต่ำ โดยทั่วโลกให้ความสนใจกับเรื่องนี้เป็นอย่างมาก พยายามที่จะรณรงค์ให้มีการคัดกรองผู้ป่วยให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการติดตามการรักษาอย่างทั่วถึง

ยกตัวอย่างในประเทศไทยที่มีผู้ป่วยประมาณ 23 ล้านคน แต่มีคนไข้ที่อยู่ในระบบติดตามการรักษาเพียง 6 ล้านคน เท่านั้น สิ่งที่น่ากลัวที่สุดของโรคความดันโลหิตสูง คือจำนวนคนที่ยังไม่ได้เข้าระบบ โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ของเราให้ความสำคัญและกำลังที่จะหาแนวทางให้ทุกคนเข้ารับการรักษาได้อย่างทั่วถึง

มีการณรงค์ให้คนที่อายุ 35 ปีขึ้นไปจะต้องมีการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงไม่ว่าจะคัดกรองด้วยตัวเองที่บ้าน หรือไปสถานบริการที่มีเครื่องวัดความดัน พร้อมทั้งควบคุมให้น้อยกว่า 140 / 90 mmHg ตามที่กำหนด สอนวิธีสำหรับวิธีสังเกตอาการเริ่มต้นของกลุ่มโรคความดันโลหิตสูง คือ จะรู้สึกปวดศีรษะ ปวดบริเวณท้ายทอยบ่อยขึ้น แต่การคัดกรองที่ดีที่สุด คือ การวัดความดันโลหิตของตนเองจากอุปกรณ์วัดความดันโลหิตแบบพกพา หรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน และมีการติดตามอย่างสม่ำเสมอ

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 คนที่เป็นกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ฯลฯ หากเกิดการติดเชื้อโควิด-19 จะมีอาการของโรครุนแรงมากกว่าคนปกติ เช่น เกิดความเสียหายของปอด เกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ ระบบการไหลเวียนโลหิตล้มเหลว เป็นสาเหตุให้อัตราการตายสูงกว่าคนปกติ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ติดเชื้อโควิด-19 แล้ว ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด เฝ้าระวังตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีอาการรุนแรงมากขึ้น ต้องรีบส่งต่อไปยังโรงพยาบาล ให้แพทย์ดูแลอย่างใกล้ชิด

แต่สำหรับคนไข้ปกติที่ต้องดูแลตนเองอยู่แล้ว ควรระมัดระวังในเรื่องของการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และป้องกันความเครียด เมื่อเชื้อโควิด-19 ระบาด ข้อจำกัดในการใช้ชีวิตเพิ่มมากขึ้น ปัญหาแรกที่พบคือผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมอาหารได้เหมือนเดิม เนื่องจากต้องบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ซึ่งมีโซเดียมค่อนข้างสูงเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย

ส่วนถัดมาคือ ในเรื่องของกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่สามารถทำได้ตามปกติ และสุดท้ายก็จะจบลงด้วยเรื่องของความเครียด ปัจจัยต่างๆเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถคุมความดันของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ทำให้การใช้ชีวิตลำบากมากยิ่งขึ้นสำหรับการปฏิบัติตนของกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ นั้น รัฐบาลยังคงให้ความสำคัญกับการให้วัคซีนแก่คนกลุ่มนี้เป็นอย่างมาก

ดังนั้น ผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรังนี้ควรเข้ารับวัคซีนให้ได้ตามที่รัฐบาลกำหนดเพื่อป้องกันตัวเองจากโรค ความดันโลหิตสูง และโควิด-19 ควรปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด ป้องกันตนเอง สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และเว้นระยะห่าง นอกจากนี้ผู้ป่วยควรเตรียมยาให้เพียงพออยู่เสมอ ควบคุมอาหาร เลี่ยงอาหารประเภทโซเดียม และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมความเครียดนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ คอยสังเกตอาการตนเองอยู่เสมอ สุดท้ายนี้

ขอฝากสำหรับคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง สิ่งสำคัญที่สุดคือการติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ มารับยาตามกำหนด ควบคุมความดันของร่างกายให้ปกติ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในอนาคต ซึ่งหากเราควบคุมได้ก็จะลดความเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อชีวิตได้

เรียบเรียงโดย : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล