

ม.มหิดลวิจัยโรค NCDs เปลี่ยนเป้าหมายสู่รุ่นเยาว์



แม้ทั่วโลกจะประสบวิกฤติโรคอุบัติใหม่ อาหาร และพลังงาน จนทำให้เศรษฐกิจตกต่ำ แต่ก็ไม่ได้ทำให้โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มีอุบัติการณ์น้อยลง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวรส มีกุล รองหัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึงหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทั่วโลก และยังคงน่าเป็นห่วง คือ โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งพบผู้ป่วยเกือบ 1 พันล้านคนทั่วโลก คาดว่าในปี 2568 จะมีความชุกของผู้ป่วยเพิ่มขึ้นเป็น 1.56 พันล้านคน

ที่สำคัญปัจจุบันพบอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ในกลุ่มวัยเด็กมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลจากพฤติกรรมนิยมบริโภคอาหารประเภทอาหารขยะ junk food ซึ่งหารับประทานง่าย แต่มีปริมาณไขมัน โซเดียม น้ำตาล และพลังงานสูง รวมทั้งการไม่ออกกำลังกาย และการดำรงชีวิตประจำวันที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งอีกด้วย

และจากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไทยส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมายได้นั้น มักมาจากการเบื่อหน่าย ท้อแท้ ที่โรคนี้ต้องใช้การรักษาต่อเนื่อง ยาวนาน

ประกอบกับความเชื่อที่ว่าเป็น "โรคของเวรกรรม" จึงมีผู้ป่วยส่วนหนึ่งไม่ยอมเข้ารับการรักษอย่างต่อเนื่อง และจริงจัง ขณะที่ในทางการแพทย์ยืนยันว่า โรคความดันโลหิตสูงนั้นหากยังตรวจพบ และเข้ารับการรักษาได้เร็วเท่าใด ยิ่งส่งผลดีต่อการควบคุมภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากโรคได้ตีมากขึ้นเท่านั้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวรส มีกุล กล่าวต่อไปว่า สัญญาณเตือนของโรคความดันโลหิตสูงมักไม่ได้มา กับอาการปวดศีรษะบริเวณต้นคออย่างที่หลายคนเข้าใจเสมอไป แท้ที่จริงแล้วเป็น "ภัยเงียบ" ที่ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักจะไม่แสดงอาการใดๆ เลย ซึ่งกว่าจะรู้ว่ากำลังป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ก็มักมีอาการแทรกซ้อนรุนแรงไปเสียแล้ว

โดยในบางรายอาจถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตก ซึ่งหากผู้ป่วยมีอาการหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด มีอาการชา หรืออ่อนแรงที่แขนขาข้างเดียวกัน ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลพบแพทย์โดยเร็วที่สุด เพื่อเข้ารับการรักษาภายในระยะเวลา 4.5 ชั่วโมง เพื่อลดโอกาสเกิดความพิการ ลดโอกาสการเกิดซ้ำของโรคหลอดเลือดสมอง ลดอัตราการเสียชีวิต รวมไปถึงลดอัตราการตาย

วิธีที่จะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้ คือ หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตเพื่อการเฝ้าระวังอย่างสม่ำเสมอ องค์การอนามัยโลก ได้จัดระดับความดันโลหิตปกติ คือไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท โดยปกติการวัดระดับความดันโลหิตจากการใช้เครื่องมือวัด แบบรัดต้นแขน จะให้ผลที่เที่ยงตรง และแม่นยำกว่าแบบรัดข้อมือ อย่างไรก็ตาม ควรมีการตรวจสอบมาตรฐานอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะๆ และต้องใส่ปลอกแขนวัดความดันที่พอดี กระชับ และมีขนาดเหมาะสมกับแขนของผู้ป่วย เพื่อความแม่นยำในการตรวจวัดความดันโลหิต

"ถึงเวลาแล้วที่คนไทยจะต้องปรับเปลี่ยนความคิดที่ว่า โรคความดันโลหิตสูง เป็น "โรคของเวรกรรม" มาเป็น "โรคของพฤติกรรม" ที่สามารถปรับเปลี่ยนเพื่อป้องกันการเกิดโรคได้ หากหันมาใส่ใจดูแลเรื่องการกิน การอยู่ การจัดการความเครียด การออกกำลังกายที่เหมาะสม และเพียงพอ" ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวรส มีกุลส กล่าวกึ่งท้าย

ติดตามข่าวสารที่น่าสนใจจากมหาวิทยาลัยมหิดลได้ที่ www.mahidol.ac.th

สัมภาษณ์ และเขียนข่าว โดย จูติรัตน์ เดชพรหม นักประชาสัมพันธ์ (ชำนาญการ) งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โทร. 0-2849-6210