



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 20 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



รู้จัก ความดันโลหิตสูงกับโรคไต

“ความดันโลหิตสูง” คือ ภาวะที่ตรวจพบว่ามียกระดับความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากหลายปัจจัยประกอบกัน เช่น การแข็งตัวของหลอดเลือด อายุที่เพิ่มขึ้น การมีน้ำหนักตัวมาก หรืออาจเกิดจากการมีโรคหรือภาวะอื่นๆ ที่ส่งเสริมการเกิดหรือทำให้การควบคุมโรคความดันโลหิตสูงทำได้ยากขึ้น เช่น ไตอักเสบ โรคไตเรื้อรัง โรคของต่อมหมวกไต โรคนอนกรน การใชยาบางชนิด การใช้สารเสพติด เป็นต้น

นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ คนที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง คนที่เป็นความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ กลุ่มคนเหล่านี้ก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วยเช่นกัน

โรคความดันโลหิตสูงโดยทั่วไปมักไม่มีอาการ แต่มักจะตรวจพบจากการตรวจสุขภาพประจำปีหรือการตรวจติดตามโรคอื่นๆ ซึ่งหากวัดความดันโลหิตครั้งแรกแล้วได้ค่าสูงกว่าเกณฑ์ แต่มีค่าความดันโลหิตตัวบนไม่เกิน 180 มิลลิเมตรปรอท ก็ควรจะนัดมาทำการตรวจวัดความดันโลหิตซ้ำด้วยวิธีที่ถูกต้อง ก่อนยืนยันคำวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 20 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

สำหรับผู้ป่วยบางรายที่มีความดันโลหิตสูงมาก ก็อาจแสดงอาการได้ เช่น ปวดศีรษะ มึนศีรษะ บางกรณีอาจมีอาการแทรกซ้อนของอวัยวะปลายทาง เช่น ภาวะหัวใจล้มเหลว ไตวายเฉียบพลัน มีเลือดออกในจอประสาทตา ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตที่สูงมากจนเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อวัยวะปลายทาง อาจมีอาการของน้ำท่วมปอด ปัสสาวะลดลง หรือมองภาพไม่ชัด ซึม หหมดสติ การเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วไม่สามารถควบคุมให้ดี จะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของระบบต่างๆ ในระยะยาว เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต ซึ่งในบทความนี้จะกล่าวถึงเฉพาะโรคความดันโลหิตสูงกับโรคไตเท่านั้น

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและไม่สามารถควบคุมความดันให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม จะเพิ่มปริมาณเลือดที่ต้องกรองผ่านหน่วยไต ส่งผลให้ไตทำงานหนักมากขึ้น มีความหนาตัวและการบาดเจ็บของเส้นเลือดและเนื้อเยื่อในไต ทำให้การทำงานของไตลดลง เกิดภาวะที่ไตไม่สามารถกำจัดน้ำและเกลือส่วนเกินให้อยู่ในสมดุล ส่งผลให้ปริมาณเลือดในร่างกายเพิ่มขึ้น ควบคุมความดันโลหิตได้ยากมากขึ้น และเกิดการบาดเจ็บของไตเพิ่มขึ้น ในคนไข้ที่ความดันโลหิตสูงเฉียบพลัน เช่น มากกว่า 180 ก็อาจทำให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน ปัสสาวะไม่ออก น้ำท่วมปอด ขาบวมได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 20 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

ดังนั้น ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง จึงควรพยายามควบคุมความดันโลหิตและปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่กล่าวมาข้างต้นให้ได้ตามเกณฑ์ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะปลายทาง ชะลอการเสื่อมของไต หากตรวจพบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ก็ควรเข้ารับการรักษอย่างต่อเนื่อง ทั้งแบบไม่ใช้ยาและใช้ยา ซึ่งการใช้ยา แพทย์จะเลือกใช้ยาลดความดันโลหิตให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย ขึ้นกับโรคร่วมและความรุนแรงของโรคในผู้ป่วยแต่ละราย

การรักษาแบบไม่ใช้ยา ได้แก่ การควบคุมการรับประทานโซเดียมไม่เกิน 2000 มิลลิกรัมต่อวัน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม งดการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ทำให้การควบคุมความดันโลหิตสูงทำได้ยากขึ้น หลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพร และสารกินยาแก้ปวดบางชนิด

วัดความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง โดยควรนำความดันโลหิตสูงที่บ้านที่กไว้ไปให้แพทย์ในวันนัด เพื่อที่แพทย์จะได้ปรับยาได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดี



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 20 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

การรักษาโรคร่วมที่อาจเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง เช่น การใช้เครื่องช่วยหายใจในคนไข้โรคนอนกรน อาจช่วยลดการใช้ยาความดันโลหิตสูง หรือทำให้การควบคุมความดันโลหิตทำได้ง่ายมากขึ้น

การควบคุมน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐานในคนที่เป็นโรคอ้วน ก็สามารถช่วยลดการใช้ยาความดันโลหิตสูงได้เช่นกัน

การรับประทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ โดยเน้นการกินผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง และอาหารแปรรูปทุกชนิด

หากสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำที่กล่าวมาข้างต้น ก็จะช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาระดับความดันโลหิตสูงให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ลดโอกาสในการเกิดภาวะแทรกซ้อนและชะลอการเสื่อมของไตให้ช้าที่สุด



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 20 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/index.php>



โรคหลอดเลือดสมอง สถ. เผยปี 66 ไทยพบผู้ป่วยกว่า 3.49 แสนราย เสียชีวิต 3.6 หมื่นราย

รัฐบาลห่วงประชาชนป่วยโรคหลอดเลือดสมอง สถ. เผยปี 66 ไทยพบผู้ป่วยกว่า 3.49 แสนราย เสียชีวิต 3.6 หมื่นราย แนะนำป้องกัน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการดำเนินชีวิต ย้ำทุกภาคส่วนต้องร่วมมือสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับอาการ-ปัจจัยเสี่ยง เพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

นายสัตวแพทย์ชัย วัชรงค์ โฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี เผยว่า ตามที่องค์การหลอดเลือดสมองโลก (World Stroke Organization: WSO) ได้กำหนดให้วันที่ 29 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันหลอดเลือดสมองโลก (World Stroke Day) โดยประเด็นการรณรงค์ในปี 2566 คือ Together we are #GreaterThan Stroke : ร่วมมือกันป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนสร้างความตระหนักรู้เพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองแก่ประชาชน นั้น ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ระบุว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเสียชีวิตและความพิการที่สำคัญทั่วโลกและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วโลกพบว่า 1 ใน 4 ของประชากรที่มีอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไปเป็นโรคหลอดเลือดสมอง และ 90% ของโรคหลอดเลือดสมองสามารถป้องกันได้ สำหรับประเทศไทยข้อมูลจากรายงานสถิติสาธารณสุข สธ. ในปี 2566 ประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมากถึง 349,126 ราย เสียชีวิต 36,214 ราย เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่มีอายุน้อยกว่า 70 ปี

โฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี กล่าวต่อไปว่า กรมควบคุมโรคได้แนะนำวิธีป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง เนื่องในวันหลอดเลือดสมองโลก ปี 2566 ว่า โรคหลอดเลือดสมองสามารถป้องกันได้ “ป้องกันไว้ดีกว่าการรักษา” เนื่องจากการรักษาที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้เกิด ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการดำเนินชีวิต เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ทำได้โดยการควบคุมระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาล และระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม มีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ งดการใช้สารเสพติดทุกชนิด หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวควรพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 20 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/index.php>

“รัฐบาลมีความห่วงใยประชาชนอาจเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง ดังนั้น เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย จึงขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตัวเอง ทั้งนี้ กรมควบคุมโรคย้ำว่า การสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับอาการและปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกัน เพราะประชาชนหรือผู้ป่วยสามารถนำความรู้มาป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง และประกอบการตัดสินใจในการมารับการรักษาที่โรงพยาบาลอย่างเร่งด่วนเพื่อลดความเสี่ยงต่อความพิการและเสียชีวิต อีกทั้งผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่ผ่านการรักษาจนพ้นวิกฤติแล้วควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด รวมทั้งรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ไม่ปรับยาและหยุดยาเองเพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของโรคหลอดเลือดสมอง โดยคำแนะนำดังกล่าวของกรมควบคุมโรค เป็นการส่งเสริมกลไกสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ตามนโยบายของรัฐบาล” นายสัตวแพทย์ชัย กล่าว

สำหรับอาการและสัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมอง B.E.F.A.S.T มีดังนี้

B-Balance เสียการทรงตัว วิงเวียน เดินเซ

E-Eye มองไม่เห็น มีอาการตามืดบอดข้างเดียว หรือ 2 ข้างทันที มองเห็นภาพซ้อน

F-Face ปากเบี้ยว หน้าเบี้ยวเฉยบพลัน

A-Arm แขนขาอ่อนแรง

S-Speech พูดไม่ชัด เสียงเปลี่ยน ลิ้นแข็ง พูดไม่รู้เรื่อง พูดไม่ออกทันทีทันใด

T-Time หากมีอาการให้รีบโทรสายด่วน 1669 และนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว หรือภายใน 4 ชั่วโมง 30 นาที



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 20 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

เคล็ดลับลดเสี่ยง "มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง"

เคล็ดลับลดเสี่ยง
"มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง"

- ลดอาหารไขมันจากสัตว์สูง
อาหารปิ้งย่าง ฟาสต์ฟู้ดต่างๆ
- ลดอาหารทอด
โดยเฉพาะที่ทอดในน้ำมันที่ใช้ซ้ำ
- ลดการบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ
เช่น ไส้กรอก เนื้อแดดเดียว ฯลฯ
- กินอาหารที่มีกากใยอาหารเพิ่มขึ้น
เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ ถั่ว ฯลฯ
- เลิกสูบบุหรี่ และลดการดื่มแอลกอฮอล์
- รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ