



ปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูงนับเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยในปัจจุบันมีประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 พันล้านคน สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข คาดว่ามีผู้มีภาวะความดันโลหิตสูงหรือป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ประมาณ 10 ล้านคน ซึ่ง 70% ของคนกลุ่มนี้ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะดังกล่าว **ทำให้ไม่ได้รับการรักษา หรือการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม** อันจะนำไปสู่การเกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) โรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ดังนั้นเราจึงควรหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญกับตัวเลขความดันโลหิตของเรา เพื่อความปลอดภัยและป้องกันภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

เรื่องน่ารู้สำหรับการวัดระดับความดันโลหิต

- **ค่าตัวบน** เรียกว่า ความดันซิสโตลิก : systolic หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจบีบตัว
- **ค่าตัวล่าง** เรียกว่า ความดันไดแอสโตลิก : diastolic หมายถึง ความดันเมื่อหัวใจคลายตัว



ความดันโลหิตที่เหมาะสมในผู้ใหญ่
ที่อายุมากกว่า 18 ปี คือ ตัวบนไม่เกิน 120 มิลลิเมตรปรอท
ตัวล่างไม่เกิน 80 มิลลิเมตรปรอท
เรียกสั้นๆ ว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท

	ค่าตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ค่าตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)
ปกติ	< 120	< 80
กลุ่มเสี่ยง	120-139	80-89
ความดันโลหิตสูง	140 ขึ้นไป	90 ขึ้นไป

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงมีอยู่ 2 ชนิด ได้แก่

- **โรคความดันโลหิตที่ไม่ทราบสาเหตุ**
Primary hypertension
หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Essential Hypertension เป็นความดันโลหิตสูงที่พบมากที่สุด กลุ่มนี้ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 95 เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มนี้

- **โรคความดันโลหิตที่ทราบสาเหตุ**
Secondary hypertension
เป็นความดันโลหิตสูงที่ทราบสาเหตุ พบได้ประมาณร้อยละ 5 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง