วารสารวิชาการสาธารณสุข
ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๔ กรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๕๒

Journal of Health Science
Vol. 18 No. 4 July - August 2009

General Article *บทความทั่วไป*

การควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงแบบองค์รวม

กนกวรรณ ศรีสุภรกรกุล
ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก

บทคัดย่อ ปัจจุบันพบความชุกของภาวะความดันโลหิตสูงในประชากรเพิ่มขึ้น และจัดเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขทั่วโลก ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่รักษาไม่หายขาด ไม่ว่าจะรักษาด้วยยาหรือแก้ไขด้วยวิธีอื่น ๆ แต่สามารถควบคุมให้มีระดับความดันโลหิตใกล้เคียงกับปรกติได้ จากการดำเนินการด้านสุขภาพแบบองค์รวม โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การผ่อนคลายความเครียด และการบริโภคที่เหมาะสม ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงต้องดูแลรักษาตัวเองอย่างต่อเนื่อง จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่น ๆ ที่ส่งผลเสียต่อชีวิต โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด

คำสำคัญ: **ความดันโลหิตสูง, การควบคุมแบบองค์รวม, การออกกำลังกาย**

บทนำ

ความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่มีค่าความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท[1,2] จัดเป็นภาวะของร่างกายที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจนถึงขั้นเสียชีวิต ได้ เนื่องจากภาวะความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังเช่นการศึกษาที่ผ่านมาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าบุคคลที่มีความดันโลหิตสูงเกินกว่าค่าปรกติ (120/80 มิลลิเมตรปรอท) มักจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจล้มเหลวเพิ่มขึ้นถึง 4 เท่าตัว[3]

จากการรายงานขององค์กรอนามัยโลก (World Health Organization) ความชุกของความดันโลหิตสูงทั่วโลกสูงถึง 600 ล้านคน[1] และจากการศึกษาของสถาบันนานาชาติหัวใจ ปอด และเลือด (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2004)[2] พบความชุกของการเกิดความดันโลหิตสูงในประชากรสหรัฐอเมริกา 50 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18.38 ของประชากรทั้งหมด และแต่ละปีมีการเสียชีวิตมากกว่า 35,000 คน จากการสำรวจสถานะสุขภาพของคนไทย ปี 2543 พบว่า เพศชายมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าเพศหญิงจนถึงอายุ 55 ปี พออายุ 55-75 ปี จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงเท่ากันทั้งสองเพศ แต่ถ้าอายุเลย 75 ปี จะพบความเสี่ยงต่อการเกิดในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และจากการสำรวจยังพบว่า ในประเทศไทยคนที่มีความดันโลหิตสูงมีอยู่ประมาณร้อยละ 10 ของประชากรทุกอายุ คือประมาณ 6 ล้านคน[4] ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนค่อนข้างสูง

ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงมักจะไม่รู้ตัว เนื่องจาก

อาการแสดงภาวะความดันโลหิตสูงมักไม่ค่อยปรากฏให้รู้ หรืออาจจะมีอาการบ้างแต่ก็น้อยเสียจนคิดว่าเป็นอาการผิดปรกติของร่างกายเล็กน้อย[3,4] จึงมักถูกเรียกว่า ฆาตกรเงียบ และถือว่าเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขในปัจจุบัน ดังนั้นควรป้องกัน หรือควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงไม่ให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย

ความดันโลหิตสูง

พบภาวะความดันโลหิตสูง ได้เสมอในคนทุกเพศทุกวัย แต่มักพบได้มากในวัยกลางคนจนถึงวัยสูง อายุ

ความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1. ความดันโลหิตสูงชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุชัดเจน (essential hypertension)[3-6]

ความดันโลหิตสูงชนิดนี้พบได้สูงถึงร้อยละ 85-95 และยากที่จะชี้ให้ชัดเจนลงไปว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริง แต่อาจจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ คือ พันธุกรรม ความอ้วน ความเครียด พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น กินอาหารเค็ม อาหารรสจัด นอกจากนี้พฤติกรรมการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่เปลี่ยนไป มีการใช้เทคโนโลยี เครื่องมืออำนวยความสะดวก ทำให้ใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย จึงเคลื่อนไหวทางกายลดลง ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ปอด หัวใจ ทำงานลดลงได้ ก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงโดยไม่รู้ตัว รวมทั้งอาจเกิดจากพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เป็นต้น

2. ความดันโลหิตสูงชนิดที่ทราบสาเหตุ (secondary hypertension)[7,8]

ความดันโลหิตสูงชนิดนี้พบประมาณร้อยละ 5-10 ซึ่งเกิดร่วมกับโรคอื่น ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคต่อมไร้ท่อ หรือเกิดร่วมกับการใช้ยาฮอร์โมนเอสโตรเจน หรือเกิดในหญิงที่ตั้งครรภ์ เป็นต้น

อาการและอาการแสดงของโรคความดันโลหิตสูง[5,9]

ส่วนใหญ่ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมักไม่ค่อยรู้ตัว เนื่องจากโรคนี้มักไม่ค่อยแสดงอาการ แต่บางรายอาจมีอาการแสดงให้เห็น เช่น ปวดศีรษะ มักจะปวดมากที่ท้ายทอย บางครั้งเมื่อเกิดอาการรุนแรงจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียน มึนหรือวิงเวียนศีรษะโดยเฉพาะตอนเปลี่ยนท่า หน้ามืดตาลาย หูอื้อ มีเสียงในหู เหนื่อยเพลียง่ายผิดปรกติ อาการอื่น ๆ ที่พบได้แต่ไม่บ่อย เช่น ปวดเมื่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ ชีพจรเต้นเร็ว เหงื่อแตก หายใจลำบาก แน่นหน้าอก เลือดกำเดาไหลบ่อย ปัสสาวะบ่อย กระสับกระส่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ ขาสองข้างบวม มือเท้าชา เป็นต้น

การควบคุมความดันโลหิตสูงแบบองค์รวม

การดำเนินแบบองค์รวม (holistic approach) เป็นวิธีการมองภาพรวมทั้งหมดของทุกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องไปพร้อม ๆ กัน โดยมองสุขภาพรวมของปัจเจกบุคคลทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ เพราะทุกสิ่งจะมีผลกระทบต่อเนื่องกันเหมือนลูกโซ่ วิธีการมองแบบองค์รวมต้องมองปัญหาสุขภาพด้วยสายตาที่กว้างไกล ผสมผสานความรู้ความเข้าใจในหลายมิติ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ผู้รักษาจะต้องแยกให้ออกระหว่างปัญหาของความเจ็บป่วยกับอาการของความเจ็บป่วย และเน้นที่ตัวคนมากกว่าความเจ็บป่วย เนื่องจากในปัจจุบันผู้รักษามักเห็นแต่ความเจ็บป่วย แต่มองไม่เห็นคนที่เจ็บป่วย และไม่นึกถึงความเป็นคนมากกว่าความเจ็บป่วย การรักษาต่าง ๆ จึงเป็นเชิงเทคนิค ไม่ได้สนใจรายละเอียดมิติของสังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงจิตวิญญาณ ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้ครบถ้วน โดยเฉพาะในยุคนี้ที่มีความเจริญอย่างมากทางวัตถุหรือเทคโนโลยี แต่ความเจริญทางจิตใจกลับลดลง ส่งผลให้คนเกิดความเครียด ทำให้เกิดการเจ็บป่วยต่าง ๆ มากขึ้น[4,10] และปฏิเสธไม่ได้ว่าภาวะความดันโลหิตสูงที่เพิ่มขึ้น ก็อาจจะเป็นผลพวงอย่างหนึ่งของการแก้ปัญหาสุขภาพในยุควัตถุนิยม ซึ่งส่วนใหญ่จะนึกถึงแต่การรักษาโดยการกินยา ที่เป็นการเน้นการรักษาความเจ็บป่วยเท่านั้น โดยอาจไม่ได้มองถึงปัญหาหรือรักษาในมิติอื่น ๆ ทั้งจากตัวผู้ป่วยเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นควรปรับเปลี่ยนแนวคิดหรือมุม

มองเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

สุขภาพองค์รวม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ[10]

1. องค์รวมระดับบุคคล

คือ การทำให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดพฤติกรรมการดำรงชีวิต และการทำงานที่เหมาะสม เช่น บริโภคอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รู้จักผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น

2. องค์รวมระดับครอบครัวและชุมชน

การมีสุขภาพที่ดี เริ่มจากการมีครอบครัวที่อบอุ่น ช่วยกันดูแลสุขภาพให้ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีศักยภาพในการดูแลตนเองได้ ร่วมทั้งชุมชนต้องมีความเกื้อกูล และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. องค์รวมระดับสังคมและสิ่งแวดล้อม

การดูแลสุขภาพในระดับนี้จะเกี่ยวกับระบบสุขศึกษา และนโยบายด้านสุขภาพ ด้านระบบสุขศึกษา เช่น ให้ความรู้กับคนในสังคมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้านต่าง ๆ เช่น อาหาร ยา และการเลือกใช้เครื่องอุปโภคบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ รวมทั้งความสำคัญของวัฒนธรรมประเพณี และสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น สอนให้รู้จักประโยชน์และการรักษาทรัพยากรธรรมชาติ สำหรับด้านนโยบายสุขภาพ เช่น จัดระบบการบริการของโรงพยาบาลให้มีประสิทธิภาพ มีความสะดวก สะอาด สงบ เอื้อต่อการให้การรักษา

ดังนั้นการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง อาจไม่จำเป็นต้องควบคุมโดยการใช้ยาเพียงอย่างเดียวโดยเฉพาะในผู้ที่มีความดันโลหิตไม่สูงมาก แต่ควรให้ความรู้และปรับพฤติกรรมแบบองค์รวม เช่น การเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การลดความเครียด การปรับพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในระดับ บุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ให้เกิดความตระหนักรู้และรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเอง[3,10]

การปรับพฤติกรรมแบบองค์รวม ได้แก่

1. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะความดันโลหิตสูง คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายหรือการทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่มุ่งใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ให้ทำงานอย่างต่อเนื่องและใช้พลังงานในช่วงเวลาที่กำหนด เพื่อกระตุ้นการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อที่ออกกำลังกาย[11-13] การออกกำลังแบบแอโรบิคที่เหมาะสมสำหรับควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงนั้นจะต้องมีความหนักของการออกกำลังกายในระดับเบาถึงระดับปานกลาง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาออกกำลังกายในแต่ละครั้งประมาณ 30-60 นาที เพื่อกระตุ้นให้เกิดความทนทานในการทำงานของร่างกาย[4] สำหรับผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงควรระวังการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แบบที่ใช้แรงต้านทาน (resistive exercise) และการออกกำลังกายแบบเกร็งค้าง (isometric exercise) เพราะขณะออกกำลังกาย ความดันโลหิตจะสูงขึ้น[4,14,15] อาจเป็นอันตรายได้

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าออกกำลังกายอยู่ที่ความหนักระดับใด จะระดับเบา หรือระดับปานกลาง มีวิธีกำหนดความหนักอยู่หลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายและสะดวก คือใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวกำหนด สำหรับการออกกำลังกายที่ความหนักระดับเบาจะมีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณร้อยละ 35-50 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ส่วนการออกกำลังกายที่ความหนักระดับปานกลาง จะมีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณร้อยละ 60-70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดหาได้จาก 220-อายุ[16-18] ตัวอย่างเช่น ถ้าหากอายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด คือ 220-20 จะเท่ากับ 200 ครั้งต่อนาที และถ้าต้องการออกกำลังกายระดับเบา ประมาณร้อยละ 50 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ต้องออกกำลังกายให้มีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ $200 \times 50/100$ จะมีค่าเท่ากับ 100 ครั้งต่อนาที นอกจากนี้ยังมีวิธีสังเกตง่าย ๆ อีกหนึ่งวิธี ที่จะทราบว่าการออกกำลังกายไม่หนักเกินไป คือ ขณะออกกำลังกายยังสามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้ ไม่ใช่หายใจเร็วจนไม่สามารถพูดได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้ว

มีอาการวิงเวียน หน้ามืด หรือเจ็บหน้าอกต้องหยุด และรายงานให้แพทย์ทราบ[15]

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่เหมาะสมและนิยมนำมาใช้ในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่ การเดินเร็ว การว่ายน้ำ การวิ่งเหยาะ การถีบจักรยาน และการเต้นแอโรบิค หรืออาจจะนำศิลปวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นมาประยุกต์ร่วมกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น รำกระบี่กระบอง รำไทย ไม้พลอง เป็นต้น โดยทั่วไปการออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องมีช่วงอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5-10 นาที โดยจะเน้นการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้พร้อมในการออกกำลังกาย ช่วงออกกำลังกาย อย่างน้อยประมาณ 20-30 นาที และตามด้วยช่วงผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยจะเน้นการเคลื่อนไหวพร้อมการหายใจเข้า-ออกช้า ๆ และตามด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกายให้รู้สึกสบาย[4,11,12,13]

ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่เหมาะสม[3,4]

การออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุดในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง คือ การเดินเร็ว และเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกาย แต่อาจจะไม่เหมาะกับผู้ที่มีภาวะอ้วนมาก หรือผู้ที่มีปัญหาปวดเข่า ปวดหลังอย่างรุนแรง

วิธีการในการเดินเร็ว คือ เดินตัวตรง เงยหน้ามองไปข้างหน้า และเดินแบบจ้ำ อย่าเดินทอดน่อง ออกแรงถีบปลายเท้าและแกว่งแขน ก้าวให้ยาว มีจังหวะสม่ำเสมอ ขณะเดินให้หายใจลึกและเป็นจังหวะ เช่น เดิน 3 ก้าว ต่อการหายใจเข้า และ 4 ก้าว ต่อการหายใจออกหนึ่งครั้ง โดยในช่วงแรก อาจเดินระยะสั้น ๆ สัก 15 นาที และเพิ่มเป็น 30 นาที ในสัปดาห์ที่ 3 และเพิ่มเป็น 40-60 นาที ในสัปดาห์ที่ 6

2. การลดความเครียด[4,18,19,20]

การผ่อนคลายร่างกายจากความเครียด มี 2 แบบ คือ static relaxation เช่น การฝึกสมาธิ การฝึกควบคุมการหายใจ การเพ่งดูสิ่งที่ชอบ เช่น นั่งมองดูปลาสวย ๆ ในอ่างปลา หรือการเพ่งดูเฉดสี เช่น สีเขียว จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นกระฉับกระเฉง อีกแบบหนึ่งคือ dynamic relaxation จะเป็นการฝึกสติให้รับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายขณะทำกิจกรรมในสิ่งที่ชอบ เช่น วาดรูป เล่นดนตรี โดยต้องค่อย ๆ ทำอย่างสบาย ๆ อย่าตั้งใจมากเกินไป เพราะอาจเครียดมากขึ้น

ตัวอย่างเทคนิคการคลายเครียด

2.1 การฝึกการหายใจ

เมื่อเครียดการหายใจมักผิดปรกติ โดยจะหายใจเร็วและตื้น ส่งผลให้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้น้อยกว่าปรกติ เกิดการคั่งของของเสีย ทำให้รู้สึกมึนงง ไม่ปลอดโปร่ง และเกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะ เพื่อให้ได้ออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น การฝึกหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลม และหายใจออกช้า ๆ จะทำให้อากาศเข้าสู่ปอดได้มากขึ้น ร่างกายจึงได้รับออกซิเจนมากขึ้น สมองแจ่มใส รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายจากความเครียด

วิธีการฝึก

นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ใช้มือทั้งสองข้างวางบริเวณหน้าท้อง หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ จนรู้สึกว่าหน้าท้องป่องออก อาจจะนับเลข 1-4 เป็นจังหวะช้า ๆ ในใจ แล้วกลั้นหายใจไว้ชั่วขณะ โดยนับเลข 1-4 เป็นจังหวะช้า ๆ ในใจ เช่นกัน จากนั้นหายใจออกทางปากช้า ๆ จนหน้าท้องแฟบลง โดยระยะเวลาของการหายใจออกยาวเป็นสองเท่าของระยะเวลาการหายใจเข้า ซึ่งอาจจะนับเลข 1-8 เป็นจังหวะช้า ๆ ในใจ ทำซ้ำประมาณ 4-5 ครั้ง

2.2 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

ในขณะที่เครียดกล้ามเนื้อจะเกิดการเกร็งโดยอัตโนมัติ ซึ่งเริ่มสังเกตได้ง่าย ๆ จากอาการหน้านิ่วคิ้วขมวด หน้าผากย่น กัดกราม และกำหมัด เป็นต้น การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดความรู้สึกปวดเมื่อย ไม่สบายตัว การฝึกจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้รับรู้ถึงการเกร็งของกล้ามเนื้อและการคลายออก เมื่อเครียด

และกล้ามเนื้อเกร็งตัวจะสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อลง ทำให้รู้สึกสบายขึ้น ลดภาวะเครียด

วิธีการฝึก

นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย เกร็งกล้ามเนื้อทีละมัดในขณะหายใจเข้าช้า ๆ ประมาณ 3-5 วินาที แล้วคลายออกพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ประมาณ 3-5 วินาที จากนั้นเกร็งใหม่สลับกับการคลายประมาณ 8-12 ครั้งต่อมัด สังเกตการเปลี่ยนแปลงระหว่างการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ จะพบว่าเมื่อคลายกล้ามเนื้อจะมีอาการร้อนบริเวณดังกล่าว เนื่องจากมีเลือดไปเลี้ยงเพิ่มขึ้น โดยเริ่มจากการกำมือร่วมกับเกร็งแขนแล้วคลาย โดยทำข้างซ้ายและขาวสลับกัน เลิกคิ้วหรือขมวดคิ้วแล้วคลาย หลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย กัดฟันเม้มปากให้แน่นแล้วคลาย เกร็งกล้ามเนื้อคอโดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย หายใจเข้าค้างไว้แล้วคลาย ยกไหล่ให้สูงแล้วคลาย แขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย กระดกปลายเท้าขึ้นร่วมกับเกร็งขาแล้วคลาย โดยทำข้างซ้ายและขาวสลับกัน

การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีนี้ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ต้องระวังไม่ให้ผู้ป่วยเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้เป็นเวลานาน ร่วมกับการกลั้นหายใจ เพราะจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น[4,14,15]

2.3 การใช้จินตนาการ

เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์ที่กดดัน ทำให้จิตใจสงบ ลดภาวะเครียดได้ชั่วคราว ในขณะจินตนาการต้องทำให้รู้สึกคล้ายจะสัมผัสได้จริงทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้อยตามเหมือนกับว่าเหตุการณ์กำลังเกิดขึ้นจริง

วิธีการฝึก

นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย หลับตาลงหายใจเข้าออกช้า ๆ แล้วเริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบ และมีความสุข หรือจินตนาการถึงสถานที่ที่ชอบ เช่น การเดินชมสวนดอกไม้ หรือเดินอยู่บริเวณทุ่งหญ้าเขียวขจี หรือนั่งมองดูปลาสวย ๆ เป็นต้น

3. การปรับพฤติกรรมการบริโภค[3,4]

ควรมีการควบคุมบริโภคอาหาร โดยหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม รสจัด อาหารที่ผ่านการขัดสีหรือขบวนการฟอกขาว เช่น แป้ง น้ำตาล อาหารที่มีไขมันสูง หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ควรบริโภคอาหารที่มีแคลเซียม แมกนีเซียม และโปตัสเซียม อาหารโปรตีนที่มีไขมันต่ำ หรือผักต่าง ๆ เพราะจะช่วยลดความดันโลหิต นอกจากนี้ยังต้องลดหรือเลิกการดื่มสุราและสูบบุหรี่ ซึ่งทั้งสองเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง

สรุป

ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะของร่างกายที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ และบั่นทอนอายุของคนเราอย่างยิ่ง จึงนับว่าเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่รักษาไม่หายขาด ไม่ว่าจะรักษาด้วยยาหรือแก้ไขด้วยวิธีอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามภาวะความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมได้ จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม โดยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่เน้นให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติและความไม่สมดุลของร่างกาย และร่วมกันพิจารณาปัญหาการเจ็บป่วย การวางแผนการรักษาร่วมกับผู้รักษา ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวล และมีความมั่นใจในการรักษา นอกจากนี้ต้องให้ความรู้กับผู้ป่วยเกี่ยวกับธรรมชาติและความหมายของความเจ็บป่วย และสอนให้ผู้ป่วยตระหนักและรับผิดชอบในการดูแลตนเอง รวมทั้งให้ความรู้และช่วยปรับความสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่อาจจะก่อให้เกิดปัญหา เช่น สภาวะแวดล้อม หรือวิธีการดำรงชีวิตที่อาจเป็นสาเหตุของปัญหาการเจ็บป่วย เช่น ควบคุมอาหาร โดยกินแต่อาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสม ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน ลดความเครียด เพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงและทนทาน โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงต้องดูแลรักษาตัวเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อควบคุมระดับความดันโลหิต

ให้ใกล้เคียงปรกติให้มากที่สุด จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด เพราะอาจส่งผลอันตรายต่อชีวิตได้

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications. Part 1: Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Geneva, World Health Organization [online 1999. [cited 2005 Jul 15]; Available from: URL: http://www.staff.ncl.ac.uk/philip.home/who_dmc.htm.
2. National Heart, Lung, and Blood Institute. The Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. U.S [online] 2003 [cited 2005 Jul 15]; Available from: URL: http://sage.wherever.org/references/docs/jnc7full.pdf.
3. เกษมศรี วงศ์เลิศวิทย์. ความดันโลหิตสูง. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สมิต; 2532.
4. ปฐมรัตน์ ศักดิ์ศรี. การออกกำลังกายกับภาวะความดันโลหิตสูง. เอกสารการประชุมวิชาการคณะเทคนิคการแพทย์ เนื่องในโอกาสครบรอบ 40 ปี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และครบรอบ 20 ปี ภาควิชากายภาพบำบัดคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 19-22 มกราคม 2547; ณ โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว. เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.
5. อดุลย์ รัตน์มั่นเกษม. ความดันโลหิตสูง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ยินหยาง; 2533.
6. สุวรรณ ธีระวรพันธ์, วิสุดา สุวิทยาวัฒน์, เพ็ญโฉม พึ่งวิชา. สรีรวิทยาระบบไหลเวียนโลหิต. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ไทยมิตร; 2547.
7. สัญญา ร้อยสมมุติ. สรีรวิทยาของการไหลเวียน. พิมพ์ครั้งที่ 1. ขอนแก่น: ขอนแก่นธุรภัณฑ์; 2536.
8. วิทยา ศรีมาดา. ตำราอายุรศาสตร์ 4. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2546.
9. ไพบูลย์ จาตุรปัญญา. ธรรมชาติบำบัดความดันโลหิตสูง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: รวมทรรศน์; 2541.
10. ปฐมรัตน์ ศักดิ์ศรี. Holistic approach. เอกสารการประชุมวิชาการคณะเทคนิคการแพทย์ เนื่องในโอกาสครบรอบ 40 ปี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และครบรอบ 20 ปี ภาควิชากายภาพบำบัดคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 19-22 มกราคม 2547; ณ โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว. เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.
11. ดำรง กิจกุศล. คู่มือออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน; 2537.
12. วินยา สุนทรเสณี. แอโรบิกดานซ์. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เอกสารและตำราสถาบันราชภัฏสวนดุสิต; 2543.
13. University of Wisconsin Stevens Point Health Service. Aerobic exercise. [online] 2000 [cited 2007 Jan 15]; Available from: URL: http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcpdf.nsf/ByPDF/Aerobic_exercise.pdf
14. สุพรพิมพ์ เจียสกุล, กนกวรรณ ดิรกสกุลชัย, วัฒนา วัฒนาภา, ชัยเลิศ พิชิตพรชัย. สรีรวิทยา 1. ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้ว; 2539.
15. Foss ML, Keteyian SJ. Fox's physiological basis for exercise and sport. 6 th ed. U.S.A: McGraw-Hill; 1998.
16. The Team Beachbody Club. How a heart rate monitor can assist your training [online] 1995 [cited 2007 Feb 2]; Available from: URL: http://www.Howtobenifit.com
17. Wilson J, Wilson G. Analysis of nutrient use during low, moderate, and high intensity exercise [online] 2007 [cited 2007 Feb 2]; Available from: URL: http://www.abcbodybuilding.com
18. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บี; 2541.
19. ชูทิตย์ ปานปรีชา. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2539.
20. เสริมศักดิ์ วิศลาภรณ์, วุฒิชัย มูลศิลป์. วิธีจัดการกับความเครียด. กรุงเทพมหานคร: แสงศิลป์; 2534.

Abstract **Controllable Hypertension with Holistic Approach**

Kanokwan Srisupornkornkool

Department of Physical Therapy, Faculty of Allied Health Sciences, Naresuan University, Phitsanulok

Journal of Health Science **2009; 18:633-9.**

Nowadays, there is increassing prevalence of hypertension and becomes important public health problem globally. Hypertension can not be permanently cured, however, it can be controlled to be within a normal range of blood pressure by a holistic approach. Change of behavior is one procedure of a holistic approach. It consists of regular exercise, relaxation and appropriate nutrition. Hypertension should continuously be under control in order to decrease risk factors leading to fatal complications, especially cardiovascular diseases.

Key words: **hypertension, holistic approach, exercise**