# โรค 2 โรค ที่ไม่ต้องสร้าง แต่เกิดขึ้นเองได้ หากดูแลตัวเองไม่ดีพอ

เมื่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงโคจรมารวมอยู่ในคนๆ เดียว ส่งผลกระทบและความยุ่งยากในการใช้ชีวิตไม่น้อย ดังนั้นการเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับ 2 โรคนี้ให้ชัดเจน น่าจะเป็นทางออกที่สามารถทำให้การใช้ชีวิตเป็นปกติและสร้างสมดุลย์ในชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งทั้ง 2 โรคนี้ มีความเชื่อมโยงกัน จากงานวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภทที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ และส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูงนั้น 1 ใน 3 จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยเมื่อโรคดังกล่าวเกิดขึ้นพร้อมกัน ผลของโรคหนึ่งจะมีแนวโน้มที่ทำให้อาการของอีกโรคแย่ลง ซึ่งโรคเบาหวานจะไปลดความสามารถในการขยายตัวของหลอดเลือดและทำให้ร่างกายจัดการกับอินซูลินได้ไม่เหมือนเดิม ปัจจัยเหล่านี้ ส่งผลให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นด้วย

ทั้งนี้โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมักเกิดขึ้นร่วมกันเพราะโรคเหล่านี้มีปัจจัยเสี่ยงเหมือนกัน ได้แก่ น้ำหนักเกินมาตรฐาน , ทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และการไม่ได้ออกกำลังกาย การเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน,โรคหลอดเลือดสมอง,โรคไตและมีปัญหาเกี่ยวกับโรคจอประสาทตาเสื่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดภาวะทุพพลภาพและอาจจะอันตรายถึงชีวิตได้

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดทั้ง 2 โรคนี้ได้แก่

1. ประวัติคนในครอบครัวที่เคยเป็นโรคหัวใจ
2. เกิดภาวะความเครียด
3. การรับประทานอาหารที่มีไขมันหรือโซเดียมสูง
4. การไม่ออกกำลังกาย
5. อายุมากขึ้น
6. น้ำหนักเกินมาตรฐาน
7. การสูบบุหรี่
8. การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก
9. โรคเรื้อรัง อาทิ โรคหยุดหายใจขณะหลับหรือ โรคไต เป็นต้น

สำหรับแนวทางการป้องกัน ได้แก่

1. การลดน้ำหนัก ผู้ป่วยที่มี BMI ≥25 กก./ม.2 ทุกๆน้ำหนัก ที่ลดลง 1 กก. สามารถลดความดันตัวบน ได้ เฉลี่ย 1

มม.ปรอท โดยรวมการลดน้ำหนัก 10กก. สามารถลดความดันตัวบนได้เฉลี่ย 5-20 มม.ปรอท

2. การออกกำลังกาย แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน การออกกำลังกายสามารถลดความดันตัวบนลงเฉลี่ย 4 มม.ปรอท

3. การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

– การบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,300 มก./วัน สามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ทั้งในผู้ป่วยที่มี และไม่มีโรคความดันโลหิตสูง

– เกลือแกง (โซเดียมคลอไรด์) 1 ช้อนชา (5กรัม) โซเดียม 2,000 มก.

– น้ำปลา 1 ช้อนชา มีโซเดียมประมาณ 350-500 มก.

– ซีอิ๊ว1 ช้อนชา มีโซเดียมประมาณ 320-455 มก.

– ผงชูรส 1 ช้อนชามีโซเดียม 492 มก.

4. การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่น้อย ผู้หญิงไม่เกิน 1 ดื่มมาตรฐาน ( Standard drink ) ต่อวัน และผู้ชายไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ปริมาณ 1 ดื่มมาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ10กรัม ได้แก่เบียร์ 5% : 240มล., เบียร์ 6.4% : 1/2กระป๋อง หรือ 1/3ขวดใหญ่, ไวน์ 12% : 100 มล.

5. ไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากนิโคตินในบุหรี่ทำให้ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันและโรคหลอดเลือดสมอง

บทความโดย : นายแพทย์ ชาญ สุภาพโสภณ แพทย์ผู้ชำนาญการด้าน อายุรกรรมหัวใจ
ศูนย์อายุรกรรม ชั้น 2 โรงพยาบาลเวิลด์เมดิคอล ถนนแจ้งวัฒนะ โทร. 02-836-9999 ต่อ 2921-2