

งานวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนานวัตกรรมแอปพลิเคชัน
การส่งเสริมการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของครอบครัว
ต่อพฤติกรรมการสุขภาพและค่าความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความ
ดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในเขตจังหวัดนครราชสีมา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชุศักดิ์ นิธิเกตุกุล

โดย นางสาววิศรา ปั่นทองกลาง

นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

แนะนำตัว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วริศรา ปันทองกลาง



ระดับปริญญา	วุฒิการศึกษา	สถาบันการศึกษา
ปริญญาตรี	พยาบาลศาสตร์	วพบ.นครราชสีมา
ปริญญาโท	พยม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)	ม. ขอนแก่น
อื่น ๆ	หลักสูตร การพยาบาลเฉพาะทาง ผู้ป่วยวิกฤต	ม.มหิดล
	หลักสูตร การพยาบาลเฉพาะทาง ผู้ป่วยฉุกเฉิน	วพบ. กรุงเทพฯ
	หลักสูตร การพยาบาลเฉพาะทาง ศาสตร์และศิลป์การสอนทางการ พยาบาล	วพบ. กรุงเทพฯ

โรคความดันโลหิตสูง



โดย นางสาววิศรา ปั่นทองกลาง นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ความดันโลหิต คือ อะไร

▶ ความดันโลหิต คือ แรงดันของเลือดในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ

ความดันโลหิตตัวบน ❤️ เป็นแรงดันโลหิตในหลอดเลือดแดงใน ขณะที่หัวใจบีบตัว เรียกว่า ความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic)

ความดันโลหิตตัวล่าง ❤️ เป็นแรงดันโลหิตในหลอดเลือดแดงใน ขณะที่หัวใจคลายตัว เรียกว่า ความดันโลหิตไดแอสโตลิก (Diastolic)

ค่าความดันโลหิตปกติ คือ 90-119 / 60-79 มิลลิเมตรปรอท
(สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2567)



ความดันโลหิตสูง หมายความว่าอย่างไร

❤ ความดันโลหิตสูง คือ ความดันโลหิตที่วัดตัวบนได้มากกว่า หรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือ วัดความดันโลหิตตัวล่างได้มากกว่า หรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท โดยไม่มีโรคอย่างอื่นร่วม

❤ และ/หรือ ความดันโลหิตที่วัดตัวบนได้มากกว่า หรือเท่ากับ 130 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือ วัดความดันโลหิตตัวล่างได้มากกว่าหรือเท่ากับ 80 มิลลิเมตรปรอทถ้ามีโรคเบาหวาน, โรคไตเรื้อรังร่วม



(สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2567; WHO, 2025)

ตารางเกณฑ์ ระดับความดันโลหิต



ระดับ	ตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	ตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	คำแนะนำ
โรคความดันโลหิตสูง อันตราย	ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป	รีบพบแพทย์ทันที
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 2	160 - 179	100 - 109	ควรรีบพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัย และรับการรักษา ที่เหมาะสม
โรคความดันโลหิตสูง ระดับที่ 1	140 - 159	90 - 99	
เสี่ยง	130 - 139	80 - 89	
ปกติ	120 - 129	น้อยกว่า 80	1. ควบคุมอาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. วัดความดันโลหิต อย่างสม่ำเสมอ
เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	

ที่มา : แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป ปี พ.ศ. 2567



ระดับความดันโลหิตที่
เหมาะสมควร
น้อยกว่า 120/80
มิลลิเมตรปรอท

ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย
วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

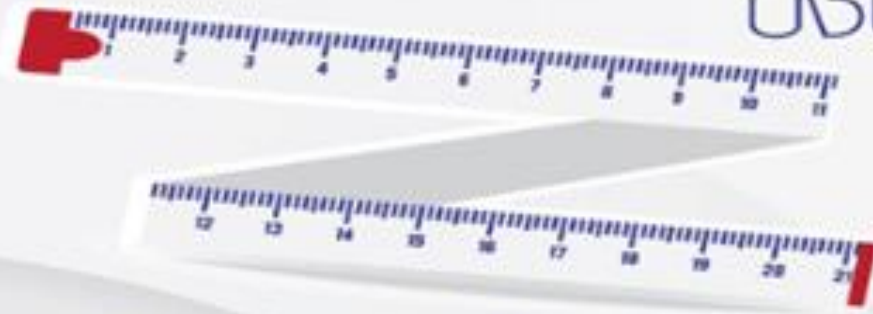


ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย
และรับการรักษาที่เหมาะสม

“อ้วน-พอม” มากเกินไป

บ่งบอกได้จาก ค่า

BMI



$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$



น้อยกว่า 18.5

18.5-22.9

มากกว่า
หรือ
เท่ากับ 23

23.0 - 24.9

25.0 - 29.9

มากกว่า
หรือ
เท่ากับ 30

น้ำหนักตัวน้อย
พอม

น้ำหนักตัวปกติ

น้ำหนักเกิน

น้ำหนักเกิน
มีภาวะเสี่ยง

อ้วนระดับ 1

อ้วนระดับ 2

สถิติและความรุนแรงของภาวะความดันโลหิตสูง



สถิติประชากรผู้ใหญ่ทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูง มีจำนวนสูงถึง 1,280 ล้านคน แม้จะมีผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาพ แต่ผู้ใหญ่ที่มีความดันโลหิตสูง ร้อยละ 46 ไม่ทราบถึงภาวะของตนเอง มีเพียง ร้อยละ 42 เท่านั้นที่ได้รับการรักษา (World Health Organization, 2023)



มีเพียง 1 ใน 5 หรือร้อยละ 21 เท่านั้นที่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ และมีผู้ป่วยเสียชีวิตจากการเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงปีละ 7.5 ล้านคน หรือ ร้อยละ 12.8 ของสาเหตุการตายทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี ค.ศ. 2025 เพิ่มขึ้นถึง 1,560 ล้านคน (World Health Organization, 2023)



ผลกระทบโดยรวมของความดันโลหิตสูงนั้นมหาศาล คาดการณ์ว่าความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่สามารถป้องกันได้ 10.8 ล้านคนต่อปี และเป็นสาเหตุให้สูญเสียชีวิตหรือมีชีวิตรอดด้วยความพิการนานถึง 235 ล้านปี ต้นทุนทางเศรษฐกิจสำหรับบุคคล ระบบการดูแลสุขภาพ และสังคมก็สูงมากเช่นกัน (World Hypertension Day, 2025)

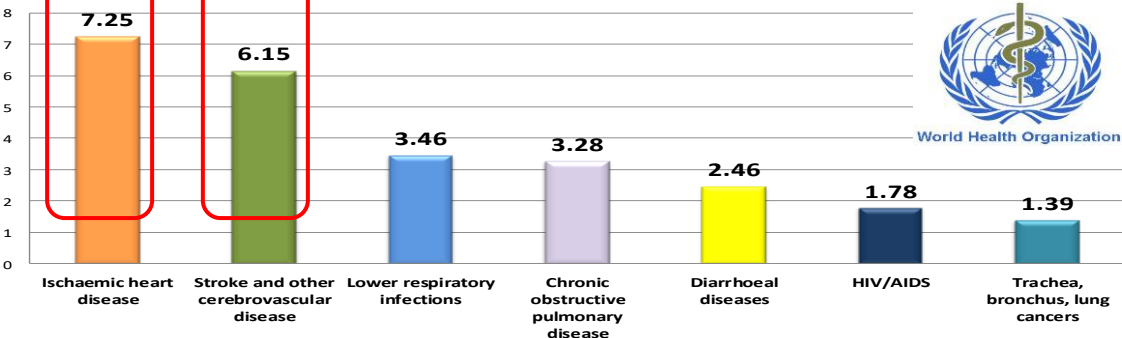


โรคความดันโลหิตสูง ในประเทศไทย พบประชากรไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 14 ล้านคน และมีเพียงประมาณ ร้อยละ 50 เท่านั้นที่ได้รับการวินิจฉัยและได้รับการรักษา มีประชากรสูงถึง 7 ล้านคน ที่ไม่ทราบว่าตนเป็นโรคความดันโลหิตสูงและไม่ได้รับการรักษา (Division of NCDs, Department of Disease Control MOPH, 2023)

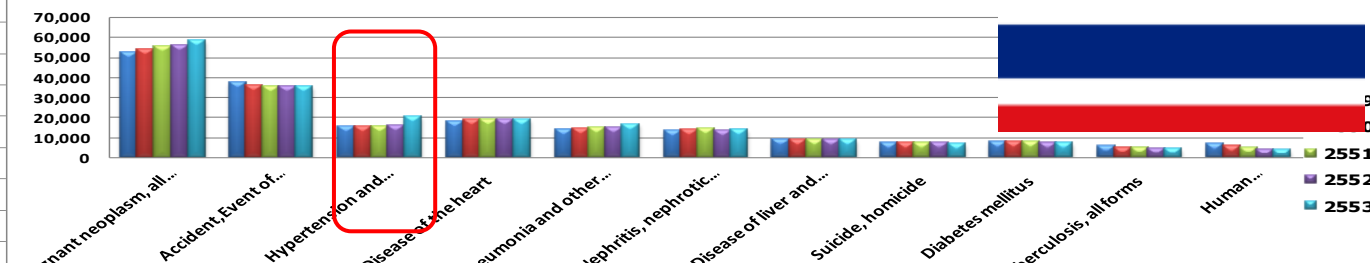
causes of death



World Health Organization



แผนภูมิแสดงจำนวนการเสียชีวิตของผู้ป่วยในประเทศไทย ระหว่างปี 2548-2552



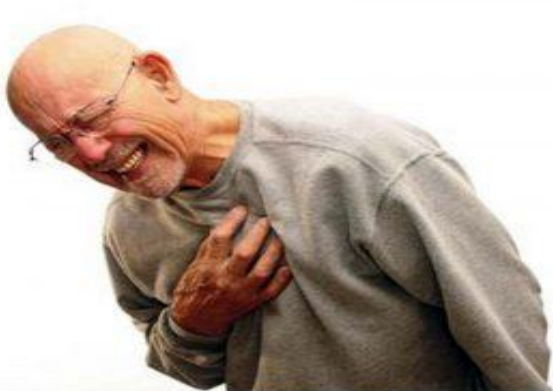
การเสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง อันดับ 3 (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ ฯ, 2567)

ทำไมผู้ป่วยโรคความดันสูงต้องรักษาระดับความดันโลหิตให้ปกติ

▶ โรคความดันโลหิตสูง หากไม่รักษาหรือควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะทำให้ภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายรุนแรง เกิดทุพพลภาพและการเสียชีวิตได้ ซึ่งผลจากความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น โรคหัวใจ ไตวาย ตาบอด และโรคหลอดเลือดสมอง เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตอย่างกะทันหันได้ (Carey et al., 2018)

โรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด 1.38 เท่า โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) 1.50 เท่า โรคไตเรื้อรัง (CKD) 3.8 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความดันปกติ (Liew et al., 2023)

▶ ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง คิดเป็นสัดส่วน 35–50% ของผู้ป่วย stroke ทั้งหมด และการลดความดันเพียง 10 mmHg สามารถลดความเสี่ยงการเกิด stroke ลงได้ประมาณ 41 % (Gorelick, 2020)



สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

อายุมากขึ้น



ความอ้วน



ความเครียด

ความดันโลหิตสูง



อาหารเค็ม



ดื่มแอลกอฮอล์



สูบบุหรี่



ไม่ออกกำลังกาย

อาการของโรคความดันโลหิตสูง



ปวดศีรษะ ปวดมึนท้ายทอย



อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย



นอนไม่หลับ



เวียนศีรษะ คลื่นไส้
ตามัว ใจสั่น

ภัยเงียบ... โรคความดันโลหิตสูง
ส่วนมากไม่แสดงอาการ
เมื่อรุนแรงมักมีอาการ ดังนี้



ใจสั่น



ปวดศีรษะ
ปวดต้นคอ



คลื่นไส้
อาเจียน



ตามัว
ปวดตา



หน้ามืด
เวียนศีรษะ



มือ - เท้าชา



เหนื่อยง่าย หอบ



ผลแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง



ผลต่อสมอง : หลอดเลือดในสมองตีบและแตก เลือดออกในสมองและเนื้อสมองตาย เป็นโรคอัมพฤกษ์-อัมพาต

ผลต่อตา : เลือดออกในตา ประสาทตาเสื่อม ตามัวหรือตาบอด

ผลต่อหัวใจ : หัวใจล้มเหลว เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ทำให้หัวใจวาย

ผลต่อไต : บวม เหนื่อยง่าย ปัสสาวะน้อยลง โรคไตวายเรื้อรัง

ปัจจัยเสี่ยง ทำให้เกิด

โรคความดันโลหิตสูง



การปรับปรุง
เปลี่ยนแปลงวิถี
การดำเนินชีวิต



trueID Food

6 เป้าหมายสำคัญ เพื่อมุ่งสู่การลดความดันสูง

เมื่อคุณตรวจพบว่าความดันสูง
คุณตาเปลี่ยนตัวเอง โดยการตั้งเป้าหมาย ดังนี้



1. คุมน้ำหนักตัว และ รอบพุงไม่เกินส่วนสูงหารสอง

2. ลดเค็มจากเครื่องปรุงน้ำปลาหรือซีอิ๊ว
ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อมื้อ

3. ปรับสัดส่วนอาหารเป็นสูตร 2:1:1 เน้นผักเขียว
กินผลไม้มือละกำมือ กินข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ไม่แปรรูป

4. ออกกำลังกายให้หายใจเหนื่อยเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว
วิ่งเหยาะๆ หรือ ปั่นจักรยาน อย่างน้อย 150 นาที / สัปดาห์

5. กินยาตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด
ไปพบหมอตามนัดเสมอ



6. บอกลาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ทิ้งเหล้า เบียร์ ลงถังขยะ



หมายเหตุ การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน
เช่น แพลงก์ สควอท ไม่เหมาะกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



อ้างอิงจาก แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2562

บทความโดย ปวีณา วงศ์อัยรา (นักกำหนดอาหารวิชาชีพ)
วิทยากรโภชนาการเครือข่ายคนไทยไร้พุง



วิธีวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง



ก่อนวัดความดัน 30 นาที
ไม่ดื่มชา กาแฟ ไม่สูบบุหรี่



ห้องเงียบสงบไม่มีเสียงดังรบกวน
งดพูดคุยขณะวัด



นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนัก
และนั่งหลังตรง



ไม่เกร็งแขนและไม่กำมือ
ขณะวัดความดันโลหิต



วางเท้าราบกับพื้น
ไม่ไขว่ห้าง



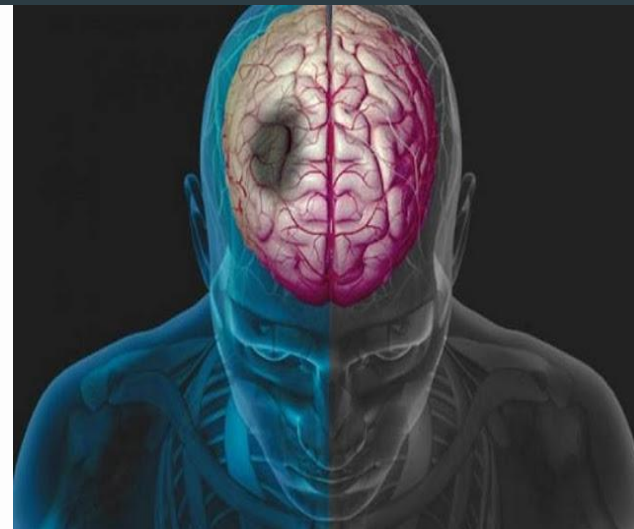
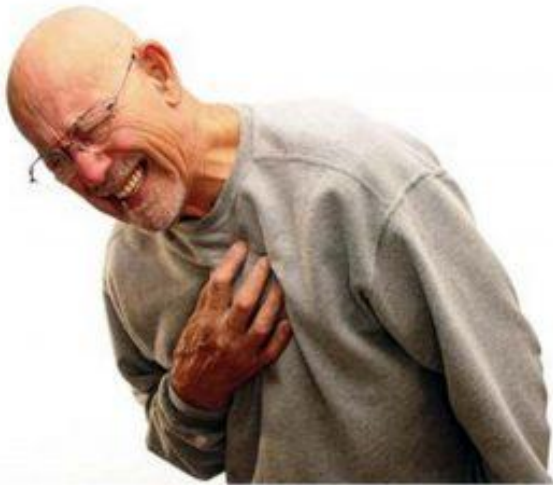
วางแขนบนพื้นเรียบ
และให้ปลอกแขน (arm cuff)
อยู่ระดับหัวใจ



อย่าลืมเป้าหมายของตัวเอง

“ฉันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงให้ได้”

“ฉันจะปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้ปกติให้ได้”



จบการนำเสนอ

ขอบคุณค่ะ