

ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง

- หลอดเลือดแดงแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น และทำให้เส้นเลือดโป่งพองได้
- หัวใจโตขึ้นและอาจเกิดภาวะหัวใจวายได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจทำงานมากขึ้น เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- เป็นอัมพาต หรือเกิดเนื้อสมองตาย จากเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหนาแข็งขึ้น และอาจเกิดจุดดำได้ ทำให้สมองขาดเลือดได้
- เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงไตแคบลง จนทำให้ไตได้รับเลือดไม่เพียงพอทำงานผิดปกติ และอาจเกิดภาวะไตวายได้
- ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงตา เกิดเลือดออกที่ตา ตามัวได้



ดูแลตัวเองด้วย 3อ. 2ส.

อ.ที่ 1 คือ **อาหาร** รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ครบทั้ง 5 หมู่ ลดความหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันซ้ำหลายๆ ครั้ง กินอาหารหลากหลายไม่จำเจ

อ.ที่ 2 คือ **ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายทำให้แข็งแรง อายุยืน โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที และทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน

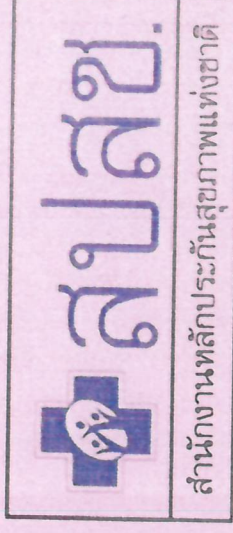
อ.ที่ 3 คือ **อารมณ์** เลือกริธีที่ถนัด สนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน ลดความเครียด มีความสุข เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ปลุกดัมนไม้ พูดคุยพบปะกับเพื่อนฝูง

ส.ที่ 1 คือ **ลดการสูบบุหรี่** การสูบบุหรี่ทำให้หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นมะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง ปอดอุดตันเรื้อรัง และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ส.ที่ 2 คือ **ลดการดื่มสุรา** การดื่มสุราทำให้ความดันโลหิตสูง เกิดโรคหัวใจ เพิ่มโอกาสเสี่ยงเป็นตับอักเสบ ตับแข็ง ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง และเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



ความดันโลหิตสูง Hypertension



ด้วยความปรารถนาดี

จาก

กองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลโพทะเล

อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่เกิดแพร่หลายทั่วโลกมากที่สุดโรคหนึ่ง และเป็นโรคที่พบมากในผู้สูงอายุของไทย เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิตปีละไม่น้อย

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของกระแสเลือดที่กระทบต่อผนังหลอดเลือดแดงซึ่งเกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ ซึ่งสามารถวัดได้โดยการใส่เครื่องวัดความดัน (Sphygmomanometer) วัดที่แขน และมีค่าที่วัดได้ 2 ค่า คือ

ความดันช่วงบน หรือ (Systolic blood pressure)

หมายถึง แรงดันเลือดในขณะที่หัวใจบีบตัว

ความดันช่วงล่าง หรือ (Diastolic blood pressure)

หมายถึง แรงดันเลือดในขณะที่หัวใจคลายตัว

ระดับของความดันโลหิต

ระดับความดันโลหิต	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแปล
ระดับอันตราย	160 *	100 *	พวยพุ่งโดยฉับ
สูงมาก	140-159	90-99	พวยพุ่ง
ค่อนข้างสูง	121-139	80-89	ปานกลาง
ปกติ	< 120	< 80	ระดับความดันโลหิตตามปกติ

อาการ

มีส่วนน้อยที่อาจมีอาการปวดศีรษะท้ายทอย ตึงที่ต้นคอ เวียนศีรษะ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นตอนตื่นนอนใหม่ ๆ พอตอนสายอาการจะทุเลาไปเอง

- บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะตื้อ ๆ แบบไม่เกรน
- ส่วนในรายที่เป็นมานาน ๆ หรือมีความดันโลหิตสูงมาก ๆ อาจจะมีอาการอ่อนเพลีย เห็นอียงงาย ใจสั่น นอนไม่หลับ ตามัว มือเท้าชา หรือมีเลือดกำเดาไหล
- หากปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ โดยไม่ได้รับการรักษา อาจแสดงอาการของภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น หอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก บวม แขนขาเป็นขี้มพาด เป็นต้น



ปัจจัยต้นเหตุของความดันโลหิตสูง

- กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีประวัติของคนในครอบครัว มีภาวะความดันโลหิตสูง
- อายุ ถ้าในวัยเด็กมีความดันโลหิตสูงเป็นครั้งคราว เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน (40 ปี ขึ้นไป) มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงถาวร
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน
- การบริโภคเกลือมากเกินไป ทำให้ความดันโลหิตสูง
- การสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราเป็นประจำ

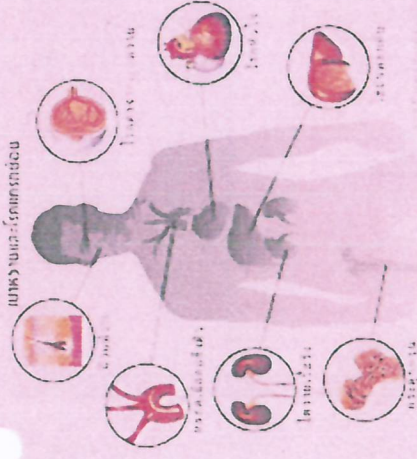
- ภาวะไขมัน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นาน ๆ ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาและแข็งเกิดโรคหลอดเลือดแข็ง มีผลทำให้ความดันโลหิตสูง
- มีความเครียดเป็นประจำ

การควบคุมและป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง

- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ลดหรือจำกัดปริมาณการบริโภคเกลือ
- บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของโพแทสเซียม เพราะโพแทสเซียมมีผลต่อการคลายตัวของเส้นเลือด แหล่งของโพแทสเซียม คือ ผัก ผลไม้ มันฝรั่ง
- บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของแมกนีเซียม แมกนีเซียมทำให้ค่าความดันช่วงบนลดได้ แหล่งของแมกนีเซียม คือ ธัญพืช ถั่วต่างๆ
- งดการสูบบุหรี่
- เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คนที่ดื่มแอลกอฮอล์สม่ำเสมอ สามารถลดความดันโลหิตได้ในระยะยาว
- ลดความเครียด พักผ่อน ทำจิตใจให้แจ่มใส
- ผลของภาวะความดันโลหิตสูงต่อสุขภาพร่างกาย

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน โรคเบาหวาน เป็นโรคที่ส่งผลให้ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง มากกว่าปกติ หากไม่มีการควบคุมในเรื่องของการรับประทานอาหารและดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกวิธี จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อเส้นเลือดที่นำสารอาหารไปเลี้ยงอวัยวะในร่างกายจนนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ทั้งโรคแทรกซ้อนชนิดที่เกิดขึ้นเส้นเลือดขนาดเล็ก (microvascular complications) เช่น เบาหวานขึ้นตา โรคไต หรือโรคแทรกซ้อนชนิดที่เกิดกับเส้นเลือดขนาดใหญ่ (macrovascular complications) เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเส้นเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน รวมไปถึงโรคแทรกซ้อนที่ระบบประสาทและที่สามารถทำให้ผู้ป่วยต้องสูญเสียอวัยวะบางส่วน นอกจากนี้สตรีมีครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานจะเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะครรภ์เป็นพิษ การแท้งบุตรได้

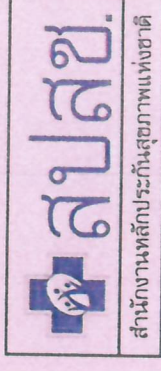
ภาชนะอาหารไม่สะอาดหรือสกปรก ออแกนิคจากสหประชาชาติ
หลักการในการบริโภคอาหารที่ดี และกรวดสุขภาพเป็นประจำ



การป้องกันโรคเบาหวาน สิ่งสำคัญของการป้องกันโรคเบาหวานทุกชนิด คือ ต้องคอยหมั่นระวังระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลให้อยู่เกณฑ์ปกติ เน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสารอาหารครบถ้วน มี**กากใยสูง** หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หากเป็นสตรีมีครรภ์ควรเข้ารับการฝากครรภ์ตั้งแต่นิ่น ๆ พบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ และได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานหากมีความเสี่ยง



โรคเบาหวาน Diabetes Mellitus DM



ด้วยความปรารถนาดี

จาก

กองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลโพทะเล

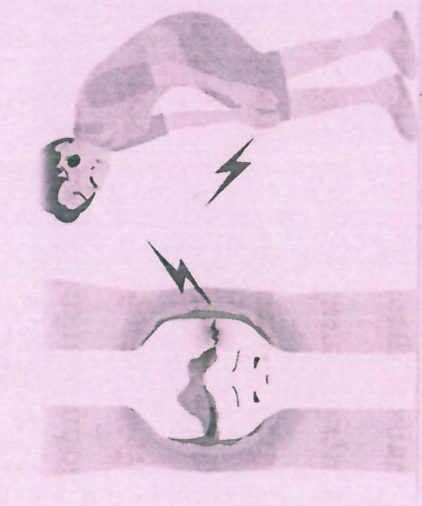
อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

อาการเข่าเจ็บ

- ❖ อาการปวดเข่าเป็นอาการที่สำคัญเริ่มแรกจะปวดเมื่อยตึงทั้งด้านหน้าและด้านหลังของเข่าหรือบริเวณรอบเข่าเมื่อเป็นมากขึ้นจะปวดบริเวณเข่าเมื่อมีการเคลื่อนไหวลูกเข่าหรือเดินขึ้นบันไดไม่คล่องเหมือนเดิม มีเสียงในข้อ เมื่อเคลื่อนไหวผู้ป่วยจะรู้สึกมี เสียงในข้อและปวดเข่า
 - ❖ อาการบวม ถ้าข้อมีการอักเสบก็จะเกิดข้อบวม
 - ❖ ข้อเข่าโก่งงอ อาจจะมีโก่งด้านนอกหรือโก่ง ด้านในทำให้เข่าสั้นลงเดินลำบากและมีอาการ ปวดเวลาเดิน
 - ❖ ข้อเข่ายึดติด ผู้ป่วยจะไม่สามารถเหยียดหรืองอขาได้
- สุดเหมือนเดิมเนื่องจากมีการยึดติด ภายในข้อ

การรักษาทางการแพทย์

1. ยาแก้ปวดลดการอักเสบที่มีใช้ สเตียรอยด์ ยาคลายกล้ามเนื้อ แต่ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน
2. ยาระงับการสร้างความรุนแรงก่อนมีข้อ
3. ฉีคน้ำไขข้อเทียม
4. การผ่าตัด
5. การฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อ หรือ เจาะข้อเพื่อดูดน้ำไขข้อออก แต่เมื่อผ่านไป 1-2 เดือน ก็จะมากลับเป็นอีก



โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)



สสสช.

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

ด้วยความปรารถนาดี

จาก

กองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลโพทะเล

อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus: DM)

เป็นภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากการทำงานของอินซูลิน (Insulin) หรือการดื้อต่ออินซูลินของอินซูลิน ส่งผลให้กระบวนการควบคุมน้ำตาลในเลือดให้เป็นพลังงานของเซลล์ในร่างกายมีความผิดปกติหรือทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ จนเกิดน้ำตาลสะสมในเลือดปริมาณมาก หากปล่อยทิ้งไว้ ร่างกายอยู่ในสภาวะนี้เป็นเวลานานจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสื่อม เกิดโรคและการแทรกซ้อนขึ้น



อาการของโรคเบาหวาน โรคเบาหวานในระยะแรกจะไม่แสดงอาการผิดปกติ บางรายอาจตรวจพบโรคเบาหวานเมื่อพบภาวะแทรกซ้อนขึ้นแล้ว อาการของโรคเบาหวานแต่ละชนิดอาจมีความคล้ายกัน ซึ่งอาการที่พบส่วนใหญ่ คือ กระหายน้ำมาก ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย ทิวบ่อย น้ำหนักลดหรือเพิ่มผิดปกติ **สายตาวัดไม่ชัด** รู้สึกเหนื่อยง่าย มีอาการชา โดยเฉพาะมือและขา บาดแผลหายยาก เป็นต้น ทั้งนี้ อาการของโรคเบาหวานประเภทที่ 1 จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่โรคเบาหวานประเภทที่ 2 จะแสดงอาการแบบค่อยเป็นค่อยไป ส่วนโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์มักเกิดขึ้นในช่วงอายุครรภ์ประมาณ 24-28 สัปดาห์



สาเหตุของโรคเบาหวาน โรคเบาหวานมีหลายประเภท สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ **เบาหวานประเภทที่ 1 (Type 1 Diabetes)** เกิดจากตับอ่อนไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ **เบาหวานประเภทที่ 2 (Type 2 Diabetes)** เกิดจากการที่ตับอ่อนผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ไม่เพียงพอต่อการใช้ หรือเกิดภาวะการดื้ออินซูลิน (Insulin Resistance) เบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes) เป็นโรคเบาหวานที่พัฒนาขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์จากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน โดยที่ผู้ป่วยไม่เคยเป็นโรคเบาหวานมาก่อน และเบาหวานจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น การใช้ยา หรือเกิดจากโรคชนิดอื่น

เบาหวาน ชนิดที่ 1

10%

ร่างกายพลัดอินซูลินไปเพียงพอ

เบาหวาน ชนิดที่ 2

90%

ร่างกายอ่อนซูลินไปใช้ประโยชน์ไม่ได้

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

เป็นโรคที่มักพบในผู้สูงอายุ หรือในวัยกลางคนขึ้นไป โดยเฉพาะในเพศหญิง ซึ่งปัจจัยเสี่ยง หนึ่งในที่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมได้เร็วขึ้นนั่นคือ การมีน้ำหนัก ตัวที่มากเกินไป อาการข้อเข่าเสื่อม ก็จะเริ่มต้นด้วยการ มีอาการปวดข้อ หลังจากที่มีอายุมากขึ้นอาการปวดข้อ ก็จะมากขึ้นตามไปด้วย

กลไกการเกิดข้อเข่าเสื่อม

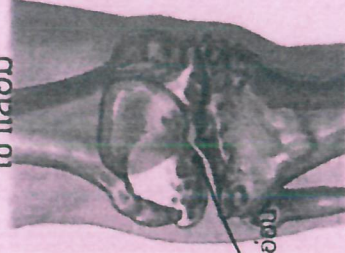
เข่าของคนเราเป็นข้อที่ใหญ่และต้องทำงานมาก ทำให้เกิดโรคที่เข้าได้ทั้งวัย โรคข้อเข่าเสื่อม หมายถึง การที่กระดูกอ่อนของข้อมีการเสื่อมสภาพทำให้กระดูกอ่อนไม่สามารถเป็นเบาะรองรับน้ำหนัก และมีการสูญเสียคุณสมบัติของน้ำหนักหล่อเลี้ยงเข่า เมื่อมีการเคลื่อนไหวของเข่าก็จะเกิดการเสียดสี และเกิดการสึกกร่อนของกระดูกอ่อน ผิวของกระดูกอ่อนจะแข็งผิวไม่เรียบ เมื่อเคลื่อนไหวข้อเข่าก็จะเกิดเสียดสีในข้อ เกิดอาการเจ็บปวด หากข้อเข่าที่เสื่อมมีการอักเสบ ก็จะมีการสร้างน้ำข้อเข่าเพิ่ม ทำให้เกิดการบวม ตั้ง

และปวดของข้อเข่า เมื่อมีการเสื่อมของข้อเข่ามากขึ้น ข้อเข่าก็จะมีอาการโองงอทำให้เกิดอาการปวดเข่าทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว และขนาดของข้อเข่าก็จะมีความผิดปกติขึ้น ในที่สุดผู้ป่วยต้องใช้ไม้เท้าช่วยเดิน

เข่าปกติ



เข่าเสื่อม



เมื่อเกิดข้อเข่าเสื่อมมากขึ้นกระดูกอ่อน (cartilage) จะมีขนาดบางลง ผิวจะขรุขระ จะมีการงอกของ กระดูกขึ้นมาที่เรียกว่า osteophytes เมื่อมีการอักเสบ เยื่อหุ้มข้อก็จะสร้างน้ำหล่อเลี้ยงข้อเพิ่มขึ้นทำให้ข้อเข่ามีขนาดใหญ่ เอ็นรอบข้อจะมีขนาดใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อจะลีบลง การเปลี่ยนแปลงของข้อจะเป็นไปอย่างช้า ๆ โดยที่ผู้ป่วยไม่ทราบ ในรายที่เป็นรุนแรง กระดูกอ่อนจะบางมาก ปลายกระดูกจะมาชนกัน เวลา ขยับข้อจะเกิดเสียดสีเสียดสีในข้อ

สาเหตุของข้อเข่าเสื่อม

อายุ เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ซึ่งความเสี่ยงในการเกิดข้อเสื่อมจะมีมากขึ้นเมื่อมีอายุที่มากขึ้น แต่ก็สามารถเกิดกับผู้ที่อายุน้อยได้เช่นกัน โดยความเสี่ยงจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีอายุ 40 ปี ขึ้นไป การบาดเจ็บ ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุ และแม้ว่าจะได้รับการรักษาจนหายเป็นปกติแล้ว แต่ก็ยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดข้อเสื่อมได้ในอนาคต

เพศ เพศหญิงมีโอกาสเกิดข้อเข่าเสื่อมได้มากกว่าเพศชาย โดยเฉพาะผู้ที่อายุตั้งแต่ 55 ปี ขึ้นไป แต่ในกรณีนี้ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด

โรคอ้วน ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรือเป็นโรคอ้วน อาจทำให้ข้อต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อเข่าต้องรับน้ำหนัก 3-4 เท่าต่อน้ำหนักตัว ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงให้เข่าเสื่อมได้เมื่อเวลาผ่านไป

กรรมพันธุ์ ผู้ป่วยข้ออักเสบบางรายจะพบว่า มีประวัติของคนในครอบครัวเป็นโรคข้อเสื่อม

เกิดจากโรคข้ออักเสบชนิดอื่น ๆ ข้อเสื่อมอาจมีสาเหตุจากโรคข้ออักเสบชนิดอื่น ๆ ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดจากการทำลายของข้อต่อ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เบต้า