



การขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและการเข้าใจเกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูงผิดๆ เท่ากับชีวิตตกอยู่บนความเสี่ยงทุกวินาที

ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจซึ่งคร่าชีวิตคนทั่วโลกทุกปี ขณะที่อัตราการเสียชีวิตด้วยภาวะดังกล่าวยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง น้อยคนนักที่ตระหนักถึงภัยอันตรายของโรคที่สำคัญยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการลดความเสี่ยงจากโรคแทรกซ้อน

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ที่มีความเสี่ยงสามารถป้องกันควบคุมและอยู่ร่วมกับภาวะความดันโลหิตสูงสบายใจ ปัญหาความเชื่อผิดๆ ของคนที่มียังต่อภาวะความดันโลหิตสูง ใน 5 เรื่องดังนี้

### **1.ภาวะความดันโลหิตสูงพบได้ในผู้สูงอายุเท่านั้น**

ที่จริงภาวะความดันโลหิตสูงพบได้ในช่วงอายุ 35-50 ปี โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นความดันโลหิตสูงและกลุ่มผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงสืบเนื่องมาจากสภาวะแวดล้อมและพฤติกรรมส่วนตัว เช่น การสูบบุหรี่ การกินอาหารรสเค็มจัด การทำงานภายใต้ความเครียดต่อเนื่อง และการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ

### **2.ถ้าไม่ได้มีอาการผิดปกติแปลว่าไม่ได้เป็นภาวะความดันโลหิตสูง**

ภาวะความดันโลหิตสูงถือเป็นฆาตกรเงียบเพราะไม่แสดงอาการเจ็บป่วยใดๆ หากไม่ได้ตรวจวัดความดันโลหิต ผู้ป่วยอาจไม่ทราบเลยว่าตัวเองมีภาวะดังกล่าว เมื่อป่วยเป็นเวลานานเท่านั้นจึงจะเริ่มมีอาการบ่งชี้ชัดเจน ส่วนใหญ่มักเข้าพบแพทย์ด้วยอาการวิงเวียนศีรษะ มีเลือดกำเดาไหล หอบหายใจเร็ว แน่นหน้าอก ตามัว มือเท้าชา หรืออาจมีอาการอื่นๆ อันเป็นผลข้างเคียงจากภาวะแทรกซ้อน หรือโรคอื่นที่พบร่วมกัน ดังนั้นผู้มีความเสี่ยงจึงไม่ควรรอให้ล้มป่วยแล้วไปพบแพทย์ ควรหาโอกาสตรวจวัดความดันโลหิตสม่ำเสมอเพื่อให้รู้ทันทุกสัญญาณอันตรายที่มาพร้อมภาวะความดันโลหิตสูง

### 3. วัดความดันโลหิตทุกครั้งที่มีเหตุต้องพบแพทย์ก็เพียงพอแล้ว

เนื่องจากค่าความดันโลหิตที่วัดได้ในแต่ละครั้งบ่งชี้เพียงระดับความดันโลหิตในขณะนั้น ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เช่น เวลาของวัน อารมณ์ และกิจกรรมที่เพิ่งทำ การวัดความดันโลหิตเพียง 1-2 ครั้งต่อปีเมื่อไปตรวจร่างกายประจำปี จึงไม่เพียงพอสำหรับการวินิจฉัยโรค เหตุนี้การตรวจวัดความดันโลหิตจำเป็นต้องทำเป็นประจำเพื่อให้เห็นภาพรวมและแนวโน้มที่ชัดเจน

โดยผู้มีความเสี่ยงควรหมั่นจดบันทึกข้อมูลค่าความดันโลหิตของตนเองอย่างถี่ถ้วน เพื่อติดตามการรักษาย่างต่อเนื่อง และเพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์ของผู้บริโภคยุคดิจิทัลให้ครอบคลุมมากขึ้น ออมรอนได้พัฒนาโมบายแอปพลิเคชัน **OMRON Connect** เพื่อเชื่อมต่อกับเครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิทัลที่สามารถวิเคราะห์และสรุปข้อมูลในรูปแบบของกราฟ และตารางที่เข้าใจง่าย ทำให้การตรวจวัดและเฝ้าติดตามระดับความดันโลหิตเป็นเรื่องง่ายยิ่งขึ้น

### 4. ค่าความดันโลหิตที่วัดได้ที่โรงพยาบาลมีความแม่นยำที่สุด

ในความเป็นจริง ค่าความดันโลหิตที่วัดได้ที่โรงพยาบาลอาจไม่ตรงกับค่าความดันโลหิตจริงเสมอไป แพทย์อาจวินิจฉัยคลาดเคลื่อนเนื่องจากมีข้อมูลประกอบไม่เพียงพอ หรืออาจมีปัจจัยอื่นๆ เช่น ภาวะความดันโลหิตสูงปลอม (White Coat Hypertension) หรือภาวะที่ผู้ป่วยอาจเกิดจากความกังวล ตื่นเต้นเมื่อพบแพทย์จึงวัดความดันโลหิตที่โรงพยาบาลได้ค่าที่สูงกว่าระดับที่วัดด้วยเครื่องดิจิทัลเองที่บ้าน ฉะนั้น การตรวจวัดความดันโลหิตด้วยตัวเองสม่ำเสมอจึงสำคัญเพื่อให้ทราบถึงระดับความดันปกติที่แท้จริงระหว่างการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งแอปพลิเคชัน **OMRON Connect** ช่วยอำนวยความสะดวกในการบันทึกและเรียกดูผลการตรวจวัดความดันโลหิตในภายหลัง ทำให้ผู้ป่วยสามารถนำไปประกอบการวินิจฉัยของแพทย์ ทั้งยังหมดกังวลกับการลืมจดบันทึกหรือการจดผิดพลาดอีกด้วย

### 5. ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงต้องพึงรักษาถึงควบคุมโรคได้

การควบคุมรักษาความดันโลหิตสูงให้ได้ประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ป่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การเลิกสูบบุหรี่ ควบคุมน้ำหนักตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงความเครียด งดอาหารรสเค็มจัด ซึ่งการวัดระดับความดันโลหิตด้วยตัวเองที่บ้านนอกจากช่วยกระตุ้นให้ผู้ป่วยใส่ใจคอยติดตามการรักษาและควบคุมระดับความดันได้ดียิ่งขึ้นแล้วยังสามารถลดภาวะแทรกซ้อนและค่าใช้จ่ายในการรักษาโดยไม่จำเป็นอีกด้วย

---