



พ.ท.ความดูสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขภาพดีและประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

วัดความดันโลหิตอย่างไรให้แม่นยำ



การวัดความดันโลหิต เป็นการตรวจร่างกายที่สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดเบื้องต้น ซึ่งทำได้ภายในเวลารวดเร็วโดยไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดใด ๆ การวัดอาจทำได้โดยพันปลอกแขนหรือสอดแขนจนสุดต้นแขนเข้าไปในเครื่องอัตโนมัติ หรือใช้ผ้าพันรอบแขนแล้วสูบลมให้ผ้าพองขึ้นจนเกิดแรงบีบที่แขน จากนั้นจึงค่อย ๆ ปลดปล่อยลมออกและรอดูค่าความดันที่จะปรากฏคงที่ในเวลาต่อมา

ทำไมต้องวัดความดันโลหิต

ภาวะความดันโลหิตสูงมักไม่มีอาการบ่งบอก ผู้ป่วยอาจไม่เคยรู้ตัวจนกระทั่งได้รับการตรวจความดันโลหิตเบื้องต้นเมื่อเข้ารับการรักษหรือตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล การตรวจพบภาวะความดันโลหิตสูงและรับการรักษาตั้งแต่นั้น ๆ นั้นสามารถป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง รวมถึงโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตาได้ บุคคลทั่วไปควรตรวจความดันโลหิตเป็นประจำเมื่อมีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ความถี่ในการตรวจวัดความดันที่เหมาะสมตามช่วงอายุ มีดังนี้

- ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจความดันโลหิต 1 ครั้งต่อปี
- ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง เช่น มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน มีภาวะอ้วน และผู้ที่มีความดันโลหิตในระดับปกติถึงระดับสูงอยู่ที่ 130-139/85-89 มิลลิเมตรปรอท ควรตรวจวัดความดันโลหิต 1 ครั้งต่อปี
- ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 18-39 ปีที่มีความดันโลหิตต่ำกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอทที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยงอื่นใด ควรได้รับการตรวจความดันโลหิตทุก 3-5 ปี

ทั้งนี้แพทย์อาจแนะนำให้รับการตรวจบ่อยกว่าข้างต้นได้ ขึ้นอยู่กับระดับความดันโลหิตและสุขภาพที่แตกต่างกันของบุคคลแต่ละราย หรือหากรู้สึกกังวลเกี่ยวกับระดับความดันโลหิตของตนเองก็สามารถไปรับการตรวจได้ทุกเมื่อ ซึ่งสถานที่ที่ให้บริการตรวจความดันโลหิต ได้แก่ โรงพยาบาลและสถานพยาบาลทุกประเภท รวมถึงร้านขายยาบางแห่ง หรือจะซื้อเครื่องมาตรวจเองที่บ้านก็ทำได้เช่นกัน

ขั้นตอนการวัดความดันโลหิต

การเตรียมความพร้อม

- การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองอาจต้องทำในที่เงียบ ๆ หากจำเป็นต้องฟังเสียงหัวใจด้วย
 - ควรปัสสาวะให้เรียบร้อยเสียก่อน เพราะการปวดปัสสาวะอาจส่งผลต่อค่าระดับความดันโลหิต
 - หากมีการสูบบุหรี่หรือการดื่มกาแฟและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก่อนหน้า ควรนั่งพักก่อนวัดความดันอย่างน้อย 1/2 ชั่วโมง
 - พับแขนเสื้อขึ้น หากสวมเสื้อคลุมแขนยาวรัดแขนควรถอดออกก่อน
 - นั่งพักบนเก้าอี้ที่โต๊ะวัดความดันสัก 5-10 นาที หลังฟังพนักเก้าอี้เพื่อไม่ให้หลังเกร็ง พักแขนอย่างสบาย ๆ ในระดับหัวใจ วางฝ่ามือและแขนด้านในแนบกับโต๊ะ โดยไม่ต้องกำมือ ไม่นั่งไขว่ขาหรือไขว่ห้าง และให้เท้าสองข้างวางราบกับพื้น
- ทั้งนี้ การวัดความดันโลหิตอาจต้องทำหลายครั้งเพื่อความแม่นยำของค่าที่ได้ และควรระวังปัจจัยต่อไปนี้เพิ่มเติม เพราะอาจส่งผลให้ค่าความดันโลหิตคลาดเคลื่อน เช่น
- การทำงานหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวใด ๆ ก่อนหน้า
 - ความแตกต่างของอารมณ์ที่อาจเปลี่ยนไปตามในแต่ละช่วงของวัน
 - การวัดความดันที่บ้านอาจได้ค่าความดันที่ต่ำกว่าเล็กน้อย เนื่องจากคนไข้บางรายอาจมีอาการประหม่าหรือตื่นเต้นเมื่ออยู่ที่สถานพยาบาล ทำให้ค่าความดันโลหิตต่ำกว่าเมื่อวัดเองที่บ้าน
 - ระดับความดันมักต่ำสุดขณะกำลังนอน
 - ความดันโลหิตอาจเพิ่มสูงขึ้นอย่างฉับพลันเมื่อตื่นนอน ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากอยู่แล้วจึงเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันและโรคหลอดเลือดหัวใจมากที่สุดในช่วงเวลานี้

การเตรียมเครื่องมือและวิธีเลือกเครื่องมือที่เหมาะสม

การวัดความดันนั้นควรใช้เครื่องวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ ชนิดวัดที่ต้นแขน และได้รับการรับรองมาตรฐาน Clinically validated หรือการทดสอบทางการแพทย์ก่อนจัดจำหน่าย การทดสอบทางการแพทย์นั้นนอกจากจะทดสอบความปลอดภัยในการใช้งานแล้ว ยังทดสอบความแม่นยำของเครื่องซึ่งถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างมากสำหรับเครื่องมือที่ใช้วัดค่าที่มีความจำเป็นต่อการวินิจฉัยโรคอย่างค่าความดัน หรือค่าน้ำตาล

ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมเครื่องมือวัดความดันโลหิตชนิดปรอท (Mercury Sphygmomanometer) หรือเครื่องมือวัดความดันโลหิตชนิดอัตโนมัติ (Automatic Blood Pressure Measurement Device) ก็ต้องมีการตรวจสอบมาตรฐานอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะ และต้องใช้ปลอกแขนวัดความดัน (Arm Cuff) ที่ผ่านมาตรฐานทางการแพทย์ Cuff Validation หรือการทดสอบและรับรองปลอกแขนสำหรับวัดความดันด้วย เพื่อความแม่นยำในการตรวจวัดความดัน ควรเลือกปลอกแขนที่พอดี กระชับ และมีขนาดเหมาะสมกับแขนของผู้ใช้งาน คือมีส่วนที่เป็นถุงลม (Bladder) ครอบคลุมรอบวงแขนคิดเป็นร้อยละ 80 นั่นเอง

โดยเครื่องวัดความดันโลหิตชนิดอัตโนมัติที่ได้มาตรฐาน Clinically validated จะเป็นประโยชน์ ให้ค่าความดันโลหิตที่แม่นยำ และเพิ่มความปลอดภัยให้กับผู้ป่วยหรือผู้ที่มีความเสี่ยงมากกว่าปกติ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน สตรีมีครรภ์หรือภาวะครรภ์เป็นพิษ สตรีมีครรภ์ที่มีความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคไต ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด หัวใจตีบ หรือโรคอื่นๆที่มีผลต่อหัวใจ เป็นต้น

วิธีวัดความดันโลหิต

หลังจากนั่งอยู่ในท่าที่สบายและผ่อนคลาย และวางแขนบนพนักเก้าอี้หรือบนโต๊ะสักพักแล้ว ให้ทำตามขั้นตอนการวัดความดันโลหิต ดังนี้

- เริ่มจากการยื่นแขนข้างหนึ่งออกไปในระดับเดียวกับหัวใจ ซึ่งจะนิยมทำกับแขนข้างที่มีความดันโลหิตสูงกว่า แล้วใช้ปลอกแขนวัดความดันโลหิตพันรอบต้นแขนเหนือข้อพับแขน 2-3 เซนติเมตร โดยให้กึ่งกลางของถุงลมซึ่งจะมีเครื่องหมายบ่งบอกเป็นวงกลมเล็ก ๆ ที่ขอบ วางอยู่บนหลอดเลือดแดงแขน
- การวัดความดันโลหิตด้วยเครื่องมือดิจิทัลที่ไม่จำเป็นต้องใช้ลูกสูบ หลังจากพันปลอกแขนหรือสอดแขนเข้าไปในเครื่องเสร็จสามารถกดปุ่มที่เครื่องเพื่อเริ่มวัดได้ทันที และรอให้แรงดันที่เครื่องคลายตัวลงจนเป็นปกติ เมื่อเครื่องทำงานเสร็จสิ้นก็จะได้อ่านค่าความดันโลหิตตัวบนซึ่งหมายถึงความดันสูงสุดในหลอดเลือดแดงขณะหัวใจบีบตัว (SBP) และค่าความดันโลหิตตัวล่าง ซึ่งเป็นความดันต่ำสุดในหลอดเลือดแดงขณะที่หัวใจคลายตัว (DBP) รวมถึงอัตราการเต้นของหัวใจ โดยจะแสดงผลเป็นตัวเลขอยู่บนหน้าจอ เครื่องมือดิจิทัลบางชนิดยังแสดงค่าอื่น ๆ อย่างชัดเจน ภาวะการเต้นหัวใจผิดปกติ หรือภาวะหัวใจสั่นพริ้ว และพิมพ์ผลการวัดออกมาได้ด้วย
- ควรทำการวัดอย่างน้อย 2 ครั้ง เว้นช่วงห่างกันครั้งละ 1-2 นาที โดยวัดจากแขนเดียวกัน ในท่าเดียวกัน แล้วหาค่าเฉลี่ยจากผลทั้งหมดที่ได้ ทั้งนี้ปกติการวัดความดันโลหิตในครั้งแรกจะได้ค่าสูงที่สุด และหากพบว่าผลการวัดทั้ง 2 ครั้งต่างกันมากกว่า 10 มิลลิเมตรปรอท ควรวัดเพิ่มอีก 1-2 ครั้ง

ในปัจจุบันมีสถานพยาบาลบางแห่งที่ยังให้บริการด้วยเครื่องวัดความดันโลหิตแบบลูกสูบที่ต้องบีบลูกยาง ซึ่งต้องอัดลมเข้าสู่ปลอกแขนวัดความดันจนคล้ายสัมผัสชีพจรที่หลอดเลือดแดงแขนไม่ได้ จากนั้นค่อย ๆ ปล่อยลมให้ปรอทในหลอดแก้วลดระดับลงจนเริ่มคล้ายชีพจรได้ แล้วจึงดูค่าความดันที่ปรากฏขึ้น รวมถึงเครื่องวัดความดันโลหิตชนิดปรอทด้วยการฟัง ซึ่งจะวางแผ่นไดอะแฟรม (Diaphragm) ของหูฟัง (Stethoscope) เหนือหลอดเลือดแดงแขน แล้วบีบลูกยางและปล่อยลมจนได้ยินเสียงชีพจรเพื่อดูค่า SBP และค่า DBP แต่ควรระวังผลการวัดที่ผิดพลาดจากการบีบลูกยางช้าหรือยังไม่ทันเกิดแรงดันมากพอ และการคลายวาล์วลูกสูบที่มากเกินไป

ค่าที่ปรากฏบ่งบอกอะไร

ค่าระดับความดันโลหิตที่ได้มีหน่วยเป็นมิลลิเมตรปรอท (mmHg) โดยจะแสดงเป็น 2 ตัวเลข คือ

- ตัวเลขบน เรียกว่า ค่าความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic Blood Pressure: SBP) เป็นความดันสูงสุดในหลอดเลือดแดงขณะหัวใจบีบตัวและสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
 - ตัวเลขล่าง เรียกว่า ค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิก (Diastolic Blood Pressure: DBP) เป็นความดันต่ำสุดในหลอดเลือดแดงขณะที่หัวใจคลายตัวระหว่างพักจากการสูบฉีดเลือด
- ทั้งนี้ ค่าความดันโลหิตทั้ง 2 ตัวเลขต่างมีความสำคัญ หากตัวเลขใดตัวเลขหนึ่งที่สูงเกินไปอาจหมายถึงการมีภาวะความดันโลหิตสูง แต่โดยทั่วไปแพทย์จะให้ความสนใจกับตัวเลขบนมากกว่า เพราะการมีค่าความดันซิสโตลิกสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ค่าความดันตัวบนนี้จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุ เนื่องจากความฝืดและพองตัวของหลอดเลือดแดงที่เพิ่มขึ้น รวมถึงการสะสมของคราบหินปูนเป็นเวลานาน และความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดที่สูงขึ้น

ผลการวัดความดันโลหิต

ระดับความดันโลหิตปกติจะมีค่าตัวเลขบน (ค่าความดันโลหิตซิสโตลิก) ไม่เกินกว่า 120 และมีค่าตัวเลขล่าง (ความดันโลหิตไดแอสโตลิก) ไม่เกินกว่า 80 เขียนเป็น 120/80 มิลลิเมตรปรอท ส่วนระดับความดันผิดปกตินี้สามารถแบ่งได้เป็น 5 ระดับ ได้แก่

- ภาวะความดันโลหิตต่ำ คือมีความดันโลหิตในช่วงต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท ผู้ป่วยภาวะนี้อาจมีอาการวิงเวียนศีรษะ เป็นลม หรือเกิดภาวะช็อกได้ ทั้งนี้บางรายที่มีภาวะความดันโลหิตต่ำแต่ไม่พบอาการผิดปกติใด ๆ ในทางการแพทย์จะยังจัดว่าสุขภาพเป็นปกติดีและไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษา
 - ระยะเริ่มต้นภาวะความดันโลหิตสูง ผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะมีมีความดันโลหิตอยู่ที่ประมาณตั้งแต่ 120-139 และ/หรือ 80-89 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งหากไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตก็จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ต่อไป
 - ภาวะความดันโลหิตสูงระดับ 1 ความดันโลหิตอยู่ในช่วง 140-159 และ/หรือ 90-99 มิลลิเมตรปรอท แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในระยะนี้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและอาจต้องรับประทานยาปรับค่าความดันโลหิต
 - ภาวะความดันโลหิตสูงระดับ 2 ความดันโลหิตอยู่ในช่วง 160-179 และ/หรือ 100-109 มิลลิเมตรปรอท ผู้ป่วยควรได้รับยาลดความดันโลหิตร่วมกับการควบคุมพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เสี่ยงต่อการมีความดันโลหิตสูง
 - ความดันโลหิตสูงขั้นวิกฤต ถือเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน โดยจะมีระดับความดันโลหิตที่ 180/110 ผู้ป่วยมักมีอาการหายใจหอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก ปวดหลัง รู้สึกอ่อนแรงหรือชาตามร่างกาย มีความผิดปกติด้านการมองเห็น หรือปวดศีรษะอย่างรุนแรง แต่หากไม่มีอาการใด ๆ ดังกล่าว ให้รอประมาณ 5 นาที และวัดความดันใหม่อีกครั้ง หากยังได้ค่าความดันสูงเท่าเดิม ควรรีบไปพบแพทย์ในทันที
- อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ต้องวัดความดันโลหิตเป็นประจำอาจลำบากต่อการไปพบแพทย์หรือไม่อยากเดินทางไปถึงโรงพยาบาลเพียงเพื่อตรวจวัดความดันโลหิตอย่างเดียว เครื่องมือดิจิทัลจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เหมาะสมและควรมีติดบ้านไว้ เนื่องจากใช้งานได้ง่าย เคลื่อนย้ายและพกพาได้สะดวก มีข้อผิดพลาดน้อย อีกทั้งยังแสดงผลเป็นตัวเลขอย่างชัดเจนพร้อมกับอัตราการเต้นของหัวใจ เหมาะสำหรับผู้ป่วยทั่วไป ผู้ป่วยสูงอายุ ผู้ที่สายตาและการได้ยินไม่ดี รวมถึงผู้ป่วยเด็กด้วย ซึ่งการวัดความดันโลหิตเป็นประจำอาจทำให้พบความผิดปกติได้เร็ว เพิ่มโอกาสในการรักษา ช่วยไม่ให้หายเป็นปกติเร็วยิ่งขึ้นด้วย

www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...ก็รู้มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
 โทร.044-591126

