

ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง...ใช้อย่างไร

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้แปลว่า ผู้สูงอายุทุกคนต้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่อ้วน มีไขมันในเลือดสูง หรือ สูบบุหรี่ มีโอกาสเป็นโรคนี้น่ามาก ผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว จำเป็นต้องได้รับยาลดความดันโลหิต มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาหัวใจเรื้อรังตามมา ได้แก่ ภาวะหัวใจวาย โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และหลอดเลือดสมองแตกเป็นอัมพาตหรืออัมพฤกษ์

ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง มีหลายกลุ่ม ออกฤทธิ์ต่างๆ กันไป เช่น ยาขับปัสสาวะ ทำให้มีปัสสาวะมากขึ้น ยาชะลอการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ยาขยายหลอดเลือดทำให้รูของหลอดเลือดกว้างขึ้น เลือดจึงไหลได้ดีขึ้นและมีแรงดันน้อยลง

จากยากลุ่มต่างๆ นี้ แพทย์จะเลือกยาที่เหมาะสมให้แก่ผู้ป่วยแต่ละราย มีข้อที่ควรทราบ คือ ยาขับปัสสาวะ ทำให้ผู้ที่รับประทานยานั้นเข้าห้องน้ำบ่อยกว่าปกติ เพราะยาขับปัสสาวะมีฤทธิ์ขับน้ำออกจากหลอดเลือด ทำให้ปริมาณเลือดในหลอดเลือดลดลง ความดันโลหิตจึงลดลง ขนาดยาโดยทั่วไปคือรับประทานยาวันละ 1 ครั้ง หลังอาหารเช้า แต่ผู้ป่วยบางรายก็จำเป็นต้องรับประทานยาวันละ 2 ครั้ง ในกรณีหลังนี้ให้รับประทานยาหลังอาหารเช้าและเที่ยง ห้ามรับประทานยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน เพราะจะทำให้ปวดปัสสาวะตอนกลางคืน และต้องลุกมาเข้าห้องน้ำดื่มน้ำ

ยาลดความดันโลหิตอีกกลุ่มหนึ่งที่ใช้กันบ่อย คือ ยาเอซีอีอินฮิบิเตอร์ (ACE inhibitors) ยานี้มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์แองจิโอเทนซินคอนเวอร์ติง (angiotensin converting enzymes) เช่น อินาลาพริล (enalapril), ลิซิโนพริล (lisinopril), รามิพริล (ramipril), เพอรินโดพริล (perindopril) อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่ก่อความรำคาญแก่ผู้ช้ยา คืออาการไอแห้งๆ ได้ ซึ่งไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด และไม่ใช่อาการแพ้ยา อาการนี้อาจทำให้รู้สึกรำคาญ ซึ่งสามารถบรรเทาได้ด้วยยาห่มน้มน้ำ หรือรับประทานยาอมชนิดที่ทำให้ชุ่มคอ ร่างกายจะสามารถปรับตัวได้ แต่ในกรณีที่อาการเป็นมากจนรบกวนคุณภาพชีวิต อาจจำเป็นต้องเปลี่ยนยา แต่ผู้ป่วยไม่ควรหยุดยาด้วยตนเอง ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อให้แพทย์พิจารณาเปลี่ยนยาให้

ผู้ป่วยบางรายใช้ยารักษาโรคความดันโลหิตสูงเพียงชนิดเดียว ก็ลดความดันโลหิตได้ดี และสามารถควบคุมให้มีค่าอยู่ในระดับที่น่าพอใจได้ แต่ผู้ป่วยบางรายต้องใช้ยา 2 ชนิด หรือมากกว่านั้น ความดันโลหิตจึงจะลดลงมาอยู่ในระดับที่น่าพอใจ ในกรณีนี้ผู้ป่วยมักจะได้รับยามื้อละหลายเม็ด อย่างไรก็ตามเมื่อเสียบ่อย และอย่าหยุดยาเพราะเมื่อที่จะรับประทานยาทุกวัน หรือ เพราะคิดว่าไม่มีอาการผิดปกติใดๆ การหยุดยาจะเป็นผลเสียเพราะทำให้ความดันโลหิตกลับสูงขึ้นไปอีก และอาจสูงมากจนหลอดเลือดในสมองแตก เกิดอัมพาต อัมพฤกษ์ตามมาได้

ข้อสำคัญในการใช้ยารักษาโรคความดันโลหิตสูงให้ได้ผลดี ก็คือ จะต้องรับประทานยาต่อเนื่องกันทุกวันและรับประทานยาตรงเวลา หากลืมรับประทานยาและนึกขึ้นได้เมื่อใกล้จะรับประทานยามื้อต่อไป ให้รับประทานยาของมื้อนั้นก็พอ และห้ามรับประทานยาเพิ่มเป็น 2 เท่า มิฉะนั้นความดันโลหิตจะลดต่ำลงอย่างมาก เกิดอาการหน้ามืด ล้มลง หมดสติเป็นอันตรายได้

ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง โดยทั่วไปเป็นยาเม็ดที่ปลดปล่อยตัวยาแบบปกติ ซึ่งรับประทานวันละครั้งเดียว นอกจากนี้ก็เป็นยาเม็ดที่ออกแบบเป็นพิเศษให้ค่อยๆ ปลดปล่อยตัวยาออกมา เพื่อให้ออกฤทธิ์ได้ยาวนาน และลดจำนวนครั้งของการรับประทานยาได้ เหลือเพียงรับประทานวันละ 1-2 ครั้ง ยาเม็ดที่ออกแบบเป็นพิเศษนี้มักมีขนาดโตกว่าปกติ ทำให้อาจกลืนยาได้ลำบาก แต่แม้ว่ายาจะเม็ดใหญ่ ก็ห้ามบด เคี้ยว หรือหักเม็ด เพราะจะทำให้รูปแบบยาที่ออกแบบเป็นพิเศษนั้นเสียไป ที่อันตรายก็คือ หากเคี้ยวหรือบดยาแล้วกลืนลงไป ก็จะได้ตัวยาเข้าร่างกายในปริมาณสูงมากภายในการกลืนยารั้งเดียว แทนที่ตัวยาจะค่อยๆ ออกมาทีละน้อย ฤทธิ์ยา ก็จะสูงมากและความดันโลหิตจะตกลงอย่างมาก จนอาจทำให้หน้ามืด ล้มลงและหมดสติได้

ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจะต้องระมัดระวังภาวะความดันโลหิตตกเนื่องจากเปลี่ยนอิริยาบถอย่างฉับพลัน ดังนั้นเวลาจะลุกจากเก้าอี้หรือลุกจากเตียง ก็ต้องลุกขึ้นอย่างช้าๆ มิฉะนั้นจะหน้ามืด เป็นลม ล้มลงได้

นอกจากการใส่ใจแล้ว ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องลดการรับประทานอาหารเค็ม นั่นคือปริมาณเกลือต้องไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกินวันละ 3-4 ช้อนชา หากอ้วนหรือมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ก็ต้องลดความอ้วนซึ่งหากต้องการใช้วิธีออกกำลังกาย ควรทำแต่พอประมาณให้มีเหงื่อออก ไม่หัดโหม ออกกำลังกายประมาณครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำชา กาแฟ หยุดดื่มเหล้า หยุดสูบบุหรี่ รวมทั้งทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเท่านี้จะช่วยให้การรักษาโรคความดันโลหิตสูงมีประสิทธิภาพมากขึ้น

รศ. ภ.ญ. นุชบา จินดาวิจักษ์ณ์
ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล