

จริงหรือไม่ วัดความดันโลหิตที่โรงพยาบาลสูงกว่าวัดที่บ้าน

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. จิรภรณ์ อังวิทยาธร
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บ่อยครั้งที่เรามักได้ยินคนไข้ที่ไปหาหมอที่โรงพยาบาลบ่นว่า “ทำไมวัดความดันโลหิตที่โรงพยาบาลสูงกว่าวัดที่บ้านทุกที” ภาวะที่วัดความดันฯ ที่โรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุขอื่น ๆ แล้วได้ค่าที่สูงกว่าวัดนอกสถานที่เหล่านี้ ทางการแพทย์เรียกว่าภาวะ White coat hypertension

White coat hypertension คือ ภาวะความดันโลหิตสูงเพราะกลัวชุดสีขาวของแพทย์ พยาบาล หรือบุคลากรทางการแพทย์อื่น ๆ ทำให้เมื่อวัดความดันโลหิตที่โรงพยาบาลสูงกว่าวัดที่บ้าน พบในคนไข้ประมาณ 30-40% สาเหตุส่วนใหญ่อาจเกิดจาก คนไข้เกิดความเครียด วิตกกังวล ประหม่า หรือตื่นเต้นกับสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย สภาพของโรงพยาบาลที่มีคนไข้แออัดพลุกพล่าน เสียงดังจ๊อกแจ๊กจอนแจ หรือต้องรอคิวพบแพทย์เป็นเวลานานทำให้เกิดความเครียดโดยที่คนไข้เองอาจไม่รู้ตัว และเมื่อวัดความดันฯ แล้วพบว่าสูง ก็จะไม่เครียดมากขึ้น เมื่อวัดซ้ำแล้วความดันก็ยังไม่ลง ก็ยิ่งเครียดหนักขึ้นไปอีก ภาวะ White coat hypertension ในคนไข้แต่ละรายจะให้ผลแตกต่างกัน ในคนไข้บางราย อาจทำให้ความดันตัวบน (Systolic blood pressure) เพิ่มขึ้นถึง 30 มม.ปรอท

ความดันโลหิตสูง คือ มีความดันตัวบนสูงกว่า 140 มม.ปรอท และ/หรือ ความดันตัวล่าง (Diastolic blood pressure) สูงกว่า 90 มม.ปรอท โดยทั่วไประดับความดันโลหิตที่วัดได้ที่บ้านจะต่ำกว่าวัดในโรงพยาบาลประมาณ 5 มม.ปรอท ดังนั้นเมื่อวัดความดันที่บ้านได้ค่าความดันตัวบนสูงกว่า 135 มม.ปรอท และ/หรือ ความดันตัวล่างสูงกว่า 85 มม.ปรอท จะถือว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง

ตรงกันข้ามกับ White coat hypertension คือภาวะที่วัดความดันโลหิตที่โรงพยาบาลพบว่ามีความดันโลหิตสูง (น้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท) แต่เมื่อวัดที่บ้านกลับมีค่าสูง (สูงกว่า 135/85 มม.ปรอท) ภาวะเช่นนี้เรียกว่า Masked hypertension ซึ่งพบประมาณ 15-30% มักพบในเพศชายโดยเฉพาะผู้ที่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ กลุ่มคนที่ทำงานที่มีความเครียดสูง (เช่น ตำรวจ แพทย์ คนขับรถแท็กซี่ ผู้บริหารระดับสูง) และผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง

อย่างไรก็ตาม ภาวะ White coat hypertension และ Masked hypertension อาจเป็นสัญญาณเตือนถึงการมีความเสี่ยงสูงที่จะพัฒนาเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่แท้จริง และมีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีความดันโลหิตปกติตลอดเวลา สำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือมีแนวโน้มว่าจะเป็น แพทย์มักแนะนำให้คนไข้วัดความดันโลหิตเองที่บ้านควบคู่ไปกับการวัดที่โรงพยาบาล เพื่อเฝ้าระวังและให้ได้ค่าความดันโลหิตที่ถูกต้อง

ข้อควรระวังในการวัดความดันโลหิตเองที่บ้าน คือเครื่องวัดความดันโลหิตที่ใช้ใช้นั้น ต้องเชื่อถือได้และการวัดต้องทำอย่างถูกวิธี เครื่องวัดความดันแบบวัดที่ต้นแขนจะมีความแม่นยำกว่าแบบวัดที่ข้อมือหรือปลายนิ้ว ข้อแนะนำในการวัดความดันให้ได้ค่าที่ถูกต้อง คือ นั่งพักอย่างน้อย 5 นาทีก่อนทำการวัด วัดในท่านั่ง วางแขนบนโต๊ะ เท้าวางราบกับพื้น หลังพิงพนัก ไม่นั่งไขว่ห้าง ไม่พูดคุยหรือเล่นโทรศัพท์มือถือขณะวัด ไม่ดื่มชาหรือกาแฟและไม่สูบบุหรี่ก่อนทำการวัดอย่างน้อย 30 นาที หากมีอาการปวดปัสสาวะควรปัสสาวะก่อน

โดยทั่วไป แพทย์แนะนำให้วัดความดันโลหิตวันละ 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าและช่วงเย็นหรือค่ำ ช่วงเช้าควรวัดภายใน 1 ชั่วโมงหลังจากตื่นนอน หลังจากเข้าห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว ก่อนรับประทานอาหารเช้า และยังไม่ได้รับประทานยาลดความดันโลหิต (กรณีที่ได้รับยาลดความดันฯ) ช่วงค่ำควรวัดก่อนเข้านอน โดยแต่ละช่วงวัดอย่างน้อย 2 ครั้ง แต่ครั้งห่างกันประมาณ 1 นาที จดบันทึกค่าและหาค่าเฉลี่ยในแต่ละวัน สำหรับผู้ที่พบแพทย์และรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอและสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี อาจวัดในช่วง 4-7 วันก่อนพบแพทย์ครั้งถัดไปโดยไม่จำเป็นต้องวัดทุกวัน ในบางกรณี หากคนไข้เกิดความเครียดและวิตกกังวลเพราะยิ่งวัดยิ่งสูง หรือวัดซ้ำแล้วค่าไม่ลดลง แพทย์อาจแนะนำให้หยุดวัดความดันฯ เองที่บ้าน เพราะทำให้เกิดผลเสียต่อคนไข้มากกว่าผลดี

โดยสรุปผู้ที่วัดความดันโลหิตเองที่บ้านแล้วพบว่ามีความสูงหรือต่ำกว่าที่วัดได้ที่โรงพยาบาล ก็ไม่ควรวิตกกังวลหรือนิ่งนอนใจ ไม่ควรหายาลดความดันโลหิตมารับประทานเอง ไม่ควรเพิ่มหรือลดขนาดยาเอง ทางที่ดีที่สุดคือไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

1. Franklin SS, Thijs L, Hansen TW, O'Brien E, Staessen JA. White-Coat Hypertension. Hypertension. 2013;62:982–987
2. Huang Y, Huang W, Weiyi Mai W, Cai X, An D, Liu Z, Huang H, Zeng J, Hu Y, Xu D. White-coat hypertension is a risk factor for cardiovascular diseases and total mortality. J Hypertens. 2017;35(4):677–688
3. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/white-coat-hypertension/faq-20057792>
4. ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ศุภชัย ไชยธีระพันธ์, แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป, พ.ศ. 2562 (2019 Thai Guidelines on The Treatment of Hypertension) สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย