

ความดันโลหิตสูงในเด็ก

ผศ.พญ. ทิพย์กาญจน์ มะโนประเสริฐกุล

กุมารแพทย์ต่อมไร้ท่อ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

อุบัติการณ์ของภาวะความดันโลหิตสูงในเด็กพบได้ประมาณร้อยละ 3.5 ในเด็กและวัยรุ่น โดยที่พบมากในเด็กที่มีน้ำหนักเกินหรือเด็กอ้วน ซึ่งผลเสียจากการที่ความดันโลหิตสูงในเด็กจะทำให้หลอดเลือดได้รับความเสียหาย

ตั้งแต่เล็ก เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนเรื่องหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองอุดตันในอนาคต



สาเหตุของภาวะความดันโลหิตสูงในเด็ก

ส่วนใหญ่ภาวะความดันโลหิตสูงที่พบในเด็กยังไม่ทราบสาเหตุชัดเจน แต่มีความเสี่ยงมากขึ้นในเด็กอ้วนหรือมีประวัติคนในครอบครัวมีความดันโลหิตสูงด้วย นอกจากนี้ยังมีโรคทางกายที่ส่งผลให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ที่พบบ่อยได้แก่โรคไต, โรคหลอดเลือดแดงตีบ, โรคทางระบบต่อมไร้ท่อ



อาการที่พบบ่อยกันภาวะความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดศีรษะคลื่นไส้อาเจียน ตาพร่ามัว เหนื่อยแตก ใจสั่นหน้าแดงได้ แต่ส่วนใหญ่จะไม่พบอาการผิดปกติชัดเจนจะรู้ว่ามีความดันโลหิตสูงได้ก็ต่อเมื่อไปตรวจวัดความดันโลหิต

ควรจะเริ่มตรวจวัดความดันโลหิตในเด็กเมื่อไหร่

ปัจจุบันในเด็กปกติแนะนำให้เริ่มตรวจวัดความดันโลหิตตั้งแต่อายุ 3 ปีเป็นต้นไป หากตรวจครั้งแรกปกติแนะนำให้ตรวจซ้ำทุก 1 ปี โดยถ้าเป็นเด็กอ้วนหรือมีโรคประจำตัวที่มีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงอาจจำเป็นต้องตรวจวัดความดันโลหิตซ้ำในทุกครั้งที่มาพบแพทย์

วิธีการวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง



เด็กควรจะต้องนั่งพักในห้องที่เงียบสงบก่อนการวัดความดันโลหิตประมาณ 3-5 นาที ส่วนใหญ่จะวัดความดันโลหิตที่ต้นแขนขวาโดยใช้ขนาดของที่รัดแขนที่เหมาะสมกับขนาดของต้นแขนเด็กแล้วนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบกับค่าปกติตามอายุ ระหว่างวัดความดันโลหิตเด็กควรเงียบ ไม่พูดคุย หากระหว่างที่วัดความดันโลหิตเด็กร้องไห้จำเป็นต้องวัดซ้ำ และถ้าช่วงที่ไปตรวจวัดความดันโลหิตเด็กรับประทานยาที่มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงได้ เช่น ยาลดน้ำมูก, ยาแก้ปวด, สเตียรอยด์, ยา

สมุนไพร จำเป็นต้องแจ้งให้แพทย์ทราบด้วยเพื่อการแปลผลความดันโลหิตที่วัดได้อย่างถูกต้อง

วิธีปฏิบัติตัวเบื้องต้นเพื่อป้องกันภาวะความดัน

โลหิตสูง

ควรดูแลสุขภาพของบุตรหลานของท่านให้แข็งแรงด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลียงอาหารรสเค็มจัดและอาหารที่มีไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอและรูปร่างไม่ให้อ้วน หากบุตรหลานของท่านมีปัจจัยเสี่ยง หรือมีอาการผิดปกติดังกล่าวข้างต้นควรรีบไปปรึกษากุมารแพทย์เพื่อการดูแลรักษาที่ถูกต้องต่อไป



.....