

การดูแลผู้ป่วยความดันโลหิตสูงด้วยเทคนิคการแพทย์ผสมผสาน

ยิ่งศักดิ์ จิตตะโคตร (1)

ความเร่งรีบการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพของประชากรโลก ส่งผลให้สถิติการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น พบมากในกลุ่มคนอายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 90 ไม่ทราบสาเหตุเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งองค์การอนามัยโลก รายงานไว้ว่า โรคความดันโลหิตสูงเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชาชนอายุสั้น ซึ่งทั่วโลก มีผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงถึง 1,000 ล้านคน เสียชีวิตปีละเกือบ 8 ล้านคน เฉลี่ยประมาณนาทีละ 15 คน โดย 1 ใน 3 พบในวัยผู้ใหญ่ และคาดว่าในปี พ.ศ.2568 ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั้งโลกจะป่วยเป็นโรคนี้อีก 1,560 ล้านคน

สำหรับกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายควบคุมโรคความดันโลหิตสูง1 โดยให้ทุกพื้นที่ที่ตรวจคัดกรองและรณรงค์ให้ประชาชนตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป มีจำนวน 23 ล้านคนทุกปี แล้วแบ่งความดันโลหิตสูง ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มคนปกติ กลุ่มที่มีความเสี่ยง และกลุ่มที่ป่วยปี 2556 คนไทยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตเกือบ 11 ล้านคน เสียชีวิต 5,165 คน และพบผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มเกือบ 1 แสนคน ร้อยละ 50 ไม่รู้ตัวว่าเป็นโรค มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในกลุ่มที่ป่วยแล้วมีเพียง1ใน 4 ที่ควบคุมความดันโลหิตได้

จากการศึกษา ของแพทย์สมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา กล่าวว่า การแพทย์แบบทางเลือกอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการบริหารกายจิต ทำให้ความดันโลหิตลดลงได้(2) และการศึกษาของทัศนีย์ ศรีญาณลักษณ์และคณะ (2554) พบว่า รูปแบบที่มีผลการช้อยู่ในระดับมากได้แก่ โยคะ ชีวจิต และชี่กง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง นำรูปแบบที่ผู้ป่วยนำมาใช้ในการจัดการอาการได้แก่ การนวด สมาธิ และอาหารและสมุนไพร แสดงให้เห็นถึงการเลือกใช้และผลการใช้การดูแลแบบผสมผสานในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและจัดระบบการดูแลแบบผสมผสานร่วมกับการดูแลระบบการแพทย์ปัจจุบันแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างเหมาะสม(3) และจากความรู้ทางวิชาการของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย สำนักการแพทย์ทางเลือก กล่าวไว้ว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หรือ 8อ (อโรควา อิริยาบถ อุเบกขา อากาศ อาจิม อุดมปัญญา และอาชีพ) นำมาใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับโรคเรื้อรัง ต่อไป(4)

จะเห็นได้ว่า การรักษา ส่งเสริม ป้องกันโรค และฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยแนวทางและวิธีการทางการแพทย์ผสมผสานได้เติบโตและเป็นที่ยอดนิยมนำมาใช้สำหรับคนไทยและประชากรโลก มีดังนี้

1. สมาธิ (Meditation) และการสวดมนต์บารมี (Prayer) สาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูงคือ ความเครียด วิธีการดูแลและบำบัดที่ดีที่สุดคือ วิธีการสวดมนต์(Prayer) ให้จิตเป็นสมาธิ (Mantra Meditation) มาใช้ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง จากการศึกษ สมคิด ทองมีและคณะ(2557) อธิติสุดา ลินจงและภรณ์ (2554) แพรวพรรณ ประกายดาวและคณะ (2553) ธนากร มณีเจริญและคณะ.สรุปได้ว่าการทำสมาธิมีผลต่อระดับความดันโลหิต โดยเฉพาะค่าบนซิสโตลิกและไดแอสโตลิกมีระดับลงหลังจากทำสมาธิเคลื่อนไหว ได้แก่ แบบชี่กง แบบโยคะ เป็นต้นการสวดมนต์ มีผลต่อระบบไหลเวียน ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบการไหลเวียน กระแสประสาท โดยเฉพาะเมื่อเริ่มสวดมนต์ร่างกายเริ่มปรับสมดุลให้ทุกๆระบบเข้าสู่ภาวะปกติที่เรียกว่า ระดับPrehypertension และระดับ Normal ต่อจากนั้น เมื่อการสวดมนต์ดำเนินต่อไป ส่งผลถึงระดับซิสโตลิกและไดแอสโตลิก ระดับความดันโลหิตลดลงในที่สุด ดังนั้น การสวดมนต์ให้จิตเป็นสมาธิสามารถนำมาใช้รักษาเสริมหรือรักษาโดยตรงโรคความดันโลหิตสูงได้

2. โภชนาการ (Nutrition) อาหารสุขภาพที่มีความสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในปัจจุบัน

2.1 อาหาร DASH เป็นลักษณะ อาหารที่มีเกลือต่ำซึ่งให้ผลดีต่อการรักษาความดันโลหิตสูง และยังป้องกันความดันโลหิต , 35, 36 2.2 กลูตาไธโอน (Glutathione: GHS) เป็นสารมหัศจรรย์อย่างยิ่งที่ร่างกายคนเราผลิตขึ้นเองโดยธรรมชาติ การไหลเวียนของเลือดกลับมาเป็นปกติ หลอดเลือดแข็งแรงเป็นปกติ แล้วการฟื้นฟูสภาพอวัยวะต่างๆกลับมาปกติ ร่างกายของเรากลับมาแข็งแรง จิตใจก็แข็งแรง (5,6,7,8) 2.3โอเมก้า(Omega) ทั้งโอเมก้า-3 โอเมก้า-6 โอเมก้า-9 ชำระล้างหลอดเลือดแดงที่บริเวณหัวใจ เพิ่มความแข็งแรงและฟื้นฟูการทำงานของหลอดเลือดแดง ให้กลับมาทำงานการไหลเวียนเลือดแดงได้คล่องตัว ทำงานได้ตามปกติ ส่งผลให้ระดับความดันโลหิตซิดบน(SBP)และซิดล่าง(DBP) ลดลงอยู่ในระดับที่เป็นปกติ (9,10,11,12,13,14,15,16)

3. สมุนไพรไทย (Thailand Herbal) ทั่วโลก พบว่า แพทย์สมัยใหม่ แพทย์ทางเลือกและการแพทย์ท้องถิ่น (Local medicine) แล้วพบอีกว่า สมุนไพรสามารถรักษาและลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าสมุนไพรหลายชนิด เช่น กระเจี๊ยบผสมหญ้า

หวานช่วยลดความดันโลหิต ตัวบน (Home Blood Pressure Monitoring) ได้เฉลี่ย 4.9 มม.ปรอท(17)และผู้เชี่ยวชาญสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรได้แนะนำสมุนไพรไทยที่มีผลช่วยลดอาการความดันโลหิตสูงที่มีในท้องถิ่นไทย ในที่นี้จะขอกกล่าวไว้ 13 ชนิด ได้แก่ (1) กระเจี๊ยบแดง วิทยาศาสตร์ทำการวิจัย พบว่า กระเจี๊ยบแดงสามารถลดความดันโลหิตได้ เนื่องมาจากสาร “แอนโธไซยานิน” (anthocyanins) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือดนั่นเอง(2) คื่นฉ่าย มีการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า คื่นฉ่ายมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดบวม คุมกำเนิด ลดจำนวนอสุจิ ลดระดับน้ำตาลในเลือดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ยับยั้งการเกิดมะเร็ง ยับยั้งเนื้องอก ต้านการอักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว ขับระดู เป็นต้น(3) บัวบก มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาวเมื่อให้ทางหลอดเลือดดำ น้ำคั้นจากต้น และสารสกัดด้วยน้ำมีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาวและสุนัข บัวบกยังทำให้หลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อคนที่มีปัญหาเส้นเลือดอุดตันและคนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อระบบประสาท ทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น มีฤทธิ์คลายความเครียด ซึ่งฤทธิ์คลายความเครียดนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงด้วย(4) คาวตอง หรือพลูคาว มีการศึกษาวิจัยและจดสิทธิบัตรมากตัวหนึ่ง ซึ่งจากการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ต่างพบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของพลูคาวเช่นเดียวกับการใช้ประโยชน์ของหมอยาพื้นบ้าน ในประเทศเกาหลีก็ได้มีการใช้พลูคาวเป็นยาลดความดันโลหิตสูงภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเนื่องจากมีการสะสมของไขมัน(Atherosclerosis) และมะเร็งอีกด้วย (5) มะรุม ส่วนของใบและรากของมะรุม มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้ รวมทั้งพบสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต เช่น niazinin A, niazinin B, niazimicin และ niaziminin A and B (6) ใบกระเพรา (18) ชากระเพรา (แบบอายุรเวท) ฤทธิ์ลดความดันเลือด ชาวอินเดียกล่าวว่าชากระเพรานี้ทำให้กระชุ่มกระชวยและคลายเครียดอีกด้วย(7) หญ้าหนวดแมว ยาขงจากหญ้าหนวดแมว(19) 4 กรัม ชงกับน้ำเดือด 750 ซีซี. ต้มต่างน้ำในคนไข้ 27 คน พบว่าทำให้ปัสสาวะคล่องและใส อาการปวดนิ่วลดลงได้และนิ่วขนาดเล็กกลอง และหลุดออกมาได้เอง มีผู้ป่วยร้อยละ 40 ผู้ป่วยหายจากปวดนิ่วร้อยละ 20 และสำนักวิจัยทางการแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ รายงานว่า หญ้าหนวดแมว ไม่มีพิษเฉียบพลัน(8) แปะตำปึง หรือ สมุนไพรจักรนารายณ์(20) มีสรรพคุณที่ทรงคุณค่าเป็นยาครอบจักรวาลแก้ได้สารพัดโรคซึ่งล้วนเป็นโรคยอดนิยม สำหรับเป็นโรคความดันเลือดสูง จะเห็นผลเร็วมาก หลังจากการกินสมุนไพรแปะตำปึงเป็นประจำ(9) ตะไคร้ ช่วยลดความดันโลหิตสูง ขับเหงื่อ แก้อาการคลื่นไส้ ปวดศีรษะ แก้อาการช้ำตมา ขับปัสสาวะ แก้อาการเป็นเลือด น้ำมันตะไคร้แต่งกลิ่นใช้เป็นเครื่องหอมในสบู่ ยาหอม(21) ฟ้าทะลายโจร ฤทธิ์ในการลดความดันเลือด พบว่า สารสกัดฟ้าทะลายโจรและสารสำคัญ มีฤทธิ์ในการลดความดันเลือดได้ดี และ AP3 จะเป็นสารที่ให้ฤทธิ์ดีที่สุดในการขยายหลอดเลือด และลดอัตราการเต้นของหัวใจ (22) ชิง(23) มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาช่วยลดความดันโลหิต และช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียได้อีกด้วย โดยการนำใบมะกรูด(24) 7-10 ใบมาต้มน้ำดื่มเช้าเย็นเป็นประจำทุกวันก็จะช่วยให้ความดันโลหิตเป็นปกติ (12) มะกรูด มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาช่วยลดความดันโลหิต และช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียได้อีกด้วย โดยการนำใบมะกรูด 7-10 ใบมาต้มน้ำดื่มเช้าเย็นเป็นประจำทุกวันก็จะช่วยให้ความดันโลหิตเป็นปกติ(13) กระเทียม สารเคมีที่สำคัญ คือ allicin ซึ่งเป็นสารเคมีสำหรับรักษาและเกิดกลิ่น ได้มีการนำกระเทียมมาใช้ในป้องกันและรักษาโรคได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง(25) ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น และอีกหลายๆโรค กระเทียมมีประโยชน์ ในผลการรักษาโรคความดันโลหิตสูง

เอกสารอ้างอิง

- (1) สถานที่ปฏิบัติงาน สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ, วุฒิกการศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล.
- (2) โชคชัย นกดี.(2557). การบริหารกายจิตและเดินแอโรบิกลดระดับความดันโลหิต
อ้างอิง <http://www.thaihealth.or.th/partnership/Content/23961.html>
- (3) ทศนีย์ ศรีญาณลักษณ์และคณะ.(2554). การดูแลแบบผสมผสานของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ 3, 1 (ม.ค.-เม.ย. 2554) : 61-73.
- (4) กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.(2557).คู่มือการดูแลสุขภาพการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. อ้างอิง www.dtam.moph.go.th
- (5) The importance of glutathione in human disease. Biomed Pharmacother. 2003 May-Jun; 57 (3-4): 145-55.

- (6) รองศาสตราจารย์ ดร.พิมลพรรณ พิทยานุกุล. (2003). กลูตาไธโอน (Glutathione). ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
อ้างอิงใน <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/137>
- (7) Glutathione-related antioxidant defense system in elderly patients treated for hypertension. Rybka J1, Kupczyk D, Kedziora-Kornatowska K, Motyl J, Czuczejko J, Szewczyk-Golec K, Kozakiewicz M, Pawluk H, Carvalho LA, Kedziora J. Department of Biochemistry, Nicolaus Copernicus University in Torun, L. Rydygier Collegium Medicum in Bydgoszcz, Poland. joanna.rybka1@wp.pl.
PMID: 21140238[PubMed - indexed for MEDLINE] PMCID:PMC3035775
- (8) Rybka J1, Kupczyk D, Kdziora-Kornatowska K, Motyl J, Czuczejko J, Szewczyk-Golec K, Kozakiewicz M, Pawluk H, Carvalho LA, Kedziora J. (2011). Glutathione-related antioxidant defense system in elderly patients treated for hypertension. Department of Biochemistry, Nicolaus Copernicus University in Torun, L. Rydygier Collegium Medicum in Bydgoszcz, Poland. joanna.rybka1@wp.pl. PMID: 21140238[PubMed - indexed for MEDLINE] PMCID: PMC3035775. Cardiovasc Toxicol. 2011 Mar;11(1):1-9. doi: 10.1007/s12012-010-9096-5.
- (9) Miranda Hitti. WebMD Health News Ueshima, H. (2007). Foods Rich in Omega-3 Fatty Acids May Have Blood Pressure Perk Hypertension, June 4, 2007; early online edition. News release, American Heart Association. © 2007 WebMD, Inc. All rights reserved..
Reviewed by Louise Chang, MD
- (10) Am J Clin Nutr.(1991) What are omega-6 fatty acids? Can eating omega-6 fatty acids cause heart disease? © 1998-2015 Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved. Feb;53(2):562-72. Review by Donald Hensrud, M.D.
- (11) Margolin G, Huster G, Glueck CJ, Speirs J, Vandegrift J, Illig E, Wu J, Streicher P, Tracy T. (1991). Blood pressure lowering in elderly subjects: a double-blind crossover study of omega-3 and omega-6 fatty acids. PMID:1989427[PubMed - indexed for MEDLINE]
- (12) เภสัชกรศุภพัทธ์ ชุมนุมวัฒน์. (2553). น้ำมันปลากับน้ำมันตับปลาแตกต่างกันอย่างไรและให้ประโยชน์อย่างไรบ้างคะ. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
เอกสารวิชาการ http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/qa_full.php?id=1998 วันที่ 25 สิงหาคม 2558, เวลา 13.20 น.
- (13) National Medicines Comprehensive Database: "Fish Oil." Review with Elizabeth Klodas, MD, FACC on March 25, 2015 © 2015 WebMD, LLC. All rights reserved.
- (14) American Heart Association: "Fish and Omega 3 Fatty Acids." Review with Elizabeth Klodas, MD, FACC on March 25, 2015 © 2015 WebMD, LLC. All rights reserved.
- (15) Geleijnse J.M. J Hypertens, 2002; vol 20: p 1493. Review with Elizabeth Klodas, MD, FACC on March 25, 2015 © 2015 WebMD, LLC. All rights reserved.
- (16) Oh R. The Journal of the American Board of Family Practice, 2005; vol 18: pp 28-36. Review with Elizabeth Klodas, MD, FACC on March 25, 2015 © 2015 WebMD, LLC. All rights reserved.

(17) สมเกียรติ แสงวัฒนโรจน์. (2556). การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตได้ผลดีในการควบคุมความดันโลหิตสูง หรือ ?
เอกสารประกอบการบรรยายประชุม

วิชาการประจำปี 2556 ครั้งที่ 11 "Hypertension Management in the Economic Constrain Era",
14 กุมภาพันธ์ 2556 ห้อง Ballroom B ชั้น 6 โรงแรมอมารี วอเตอร์เกต กรุงเทพฯ.

(18) สุรชาติภ ภมรประวัติ. (2551). กะเพรา ราชนีสมุนไพร. นิตยสารหมอชาวบ้าน, 370.

(19) หล้าหนดแมว อ้างใน <http://ph21257.igetweb.com/index.php?lite=article&qid=347918>.

(20) เป๊ะต่าปึง หรือ สมุนไพรจักรนารายณ์ อ้างใน

<http://ph21257.igetweb.com/index.php?lite=article&qid=347918>.

(21) สมพร ภูติยานันต์. (2551). สมุนไพรใกล้ตัว เล่ม 13 : สมุนไพรแต่งสี กลิ่น รส. เชียงใหม่ : ศูนย์การพิมพ์.

(22) ฟ้าทะลายโจร อ้างใน <http://www.cri.or.th/en/20090729.php>

(23) ชิง อ้างใน <https://www.gotoknow.org/posts/511971>

(24) มะกรูด อ้างใน <https://www.gotoknow.org/posts/565838>

(25)กระเทียม อ้างใน http://www.siamhealth.net/public_html/after/hearbal/galic.htm#.VRS2rfyUezc