

การแก้ปัญหาความดันโลหิตสูงอย่างยั่งยืน

ความก้าวหน้าประการสำคัญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาความดันโลหิตสูงคือการปรับเปลี่ยนอาหาร ที่สหรัฐอเมริกา แพทย์ได้พบว่าการปรับเปลี่ยนอาหารของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงโดยวิธีที่เรียกว่า DASH-Dietary Approach to Stop Hypertension คือให้บริโภคผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้วันละหลายมื้อ(5-7มื้อ) รวมทั้งลดอาหารมีไขมันโดยรวมสูง จะทำให้ความดันโลหิตลดลง 3-5 มม.ปรอท (สำหรับคนขาว ส่วนคนดำจะลดมากกว่านั้น)

ทั้งนี้ ผู้ป่วยที่ใช้ระบบ DASH จะได้รับคำแนะนำให้ลดเค็ม (คิดเป็นปริมาณโซเดียมไม่เกิน 3,000 มก./วัน) ลดหวาน น้ำอัดลม ผงชูรส ขนมขบเคี้ยวเช่นมันฝรั่งทอดกรอบ กาแฟ แอลกอฮอล์ รวมทั้งเพิ่มน้ำมันปลา(มีน้ำมันโอเมกา-3) ถั่วเมล็ดต่างๆ ซึ่งทั้งหมดนี้มีจุดประสงค์ให้ความต้องการใช้และการผลิตอินซูลินของร่างกายลดลง สำหรับแร่ธาตุนั้น แนะนำให้บริโภคอาหารที่มีแมกนีเซียม โปแตสเซียมและแคลเซียมสูง รวมทั้งวิตามินต่างๆและสารพลาโนนอยด์ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้มีอยู่ในผักต่างๆ

ทั้งนี้ นอกจากนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสมแล้ว สาเหตุพื้นฐานอีกประการหนึ่งของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงคือการอักเสบและการเกิดอนุมูลอิสระที่เป็นผลตามมา

ปัญหาของเราในประเทศไทย (โดยเฉพาะในคนยุคใหม่) คือการเอาแบบอย่างชาวตะวันตก โดยไม่มีการควบคุมตนเอง โดยหารู้ไม่ว่า นั่นคือการบั่นทอนชีวิตและร่างกายของตนในทางอ้อม การบริโภคอาหารไม่ใช่รูปแบบหนึ่งของการแสวงหาความสำราญ แต่เป็นเพียงการเพิ่มเติมสิ่งที่ขาดที่ร่างกายต้องการเพื่อให้ทำหน้าที่และเจริญวัยได้เพียงเท่านั้น

ทุกวันนี้เราจะเห็นเด็กๆของเราพากันเป็นโรคอ้วนเป็นจำนวนมาก น่าเสียใจที่ต้องกล่าวว่าส่วนหนึ่งเป็นความผิดของแม่ที่บ้าน รวมทั้งครูที่โรงเรียนที่เลี้ยงดูถูกผิดหรือไม่แนะนำตักเตือน ซ้ำยังปล่อยให้ น้ำอัดลม ขนมหวาน มีติดบ้าน หรือเสนอขายที่โรงเรียนหรือรอบโรงเรียน ไม่ต่างกับการเอาสารหนูให้เด็กกินทุกวัน เพราะนั่นคือการหยิบบี้นความตายให้กับเด็กที่ละน้อยโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ สำหรับประเทศไทย เรามีการควบคุมการขายสุรารอบสถานศึกษา(ซึ่งน่าชมเชย) แต่ยังไม่มีการคิดถึงการแก้ปัญหาสุขภาพของเด็กในทำนองเดียวกันนี้ (ความคิดเห็นของผู้เรียบเรียง- ออมร นนทสุต)

ผลข้างเคียงของยาลดความดันโลหิต

มีผู้คนเป็นจำนวนไม่น้อยที่เลิกใช้ยาลดความดันโลหิต สาเหตุเพราะไม่อาจทนได้กับผลข้างเคียงที่ตามมา โดยเฉพาะกับผู้ชายที่สูญเสียความแข็งแรงตัวของอวัยวะซึ่งเป็นอาการข้างเคียงของยา

ประเภทนี้หลายๆตัว ส่วนผู้หญิงก็เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ อาการที่พบบ่อยคือความรู้สึกอ่อนเพลีย บางคนรู้สึกวิงเวียน มีอาการเหมือนเป็นไข้หวัด ใจสั่น หายใจหอบ ซึมเศร้า สูญเสียความจำ ส่วนที่ร้ายแรงกว่าก็มี หลอดอาหารอักเสบ โรคของเลือดและเส้นเลือด ตับวาย

ในทางตรงกันข้าม เราพบว่า การลดน้ำหนัก การควบคุมอาหาร การเสริมอาหารบางอย่าง สามารถแก้ปัญหาความดันโลหิตสูงได้อย่างมีนัยสำคัญ ยิ่งกว่านั้น ยังไม่มีผลข้างเคียงด้วย

อาหารเสริมจากธรรมชาติที่ช่วยลดความดันโลหิต

หญ้าหวาน (Stevia Rebaudiana)

มีการศึกษาจากประเทศจีน อินเดีย และที่อื่นๆเกี่ยวกับการใช้หญ้าหวานที่ให้ผลสรุปที่ยังไม่ตรงกันว่าสารประกอบ Stevioside ในหญ้าหวานอาจให้ผลดีใน 2 ด้านคู่กันคือ สามารถลดความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานประเภท 2 (เบาหวานส่วนใหญ่) แต่ต้องขึ้นกับปริมาณการใช้ที่ต้องเหมาะสม โดยเฉพาะใบหญ้าหวานดิบ (Crude) ต้องไม่น้อยกว่า 15 มก./กก./วัน นอกจากนี้ หญ้าหวานยังไม่มีผลร้ายหรือผลข้างเคียงแต่อย่างใดแม้จะใช้เป็นเวลานานหลายปี ดังนั้นหญ้าหวานจึงมีศักยภาพที่จะเป็นสมุนไพรสำหรับใช้กับโรคเบาหวาน-ความดันโลหิตสูงซึ่งกำลังเป็นปัญหามากขึ้นทุกที่

DHA จากน้ำมันปลา

ได้พิสูจน์มาแล้วว่าน้ำมันปลามีประสิทธิผลมากในการลดความดันโลหิต ผลดีอื่นๆคือการป้องกันปัญหาที่เกิดตามมา คือ

- ป้องกันอันตรายต่อเนื้อเยื่อสมองและหัวใจ
- ป้องกันหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ
- เพิ่มระดับโคเลสเตอรอลที่ดี (HDL -cholesterol)
- ลดระดับโคเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-cholesterol)
- ป้องกันการต้านอินซูลิน
- ช่วยการไหลเวียนของโลหิต

และสิ่งที่ควรบริโภคควบคู่กันคือ วิตามิน E (วันละ 400-800 IU)

ฟลาโวนอยด์

สารประกอบประเภทนี้พบในพืชผักทั่วไปและมีจำนวนชนิดมากมาย ไม่น้อยกว่า 5,000 ชนิด ได้มีการพิสูจน์แล้วว่าฟลาโวนอยด์มีผลดีต่อสุขภาพ เช่น เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา มะเร็ง รวมทั้งแก้อาการซึมเศร้า แก้ปวด อาการภูมิแพ้และระบบประสาทไม่ปกติ

ดังนั้น ในกรณีของการรักษาด้วยระบบ DASH สารประกอบฟลาโวนอยด์น่าจะมีบทบาทสำคัญเนื่องจากอยู่ในผัก ผลไม้เป็นจำนวนมาก

มีฟลาโวนอยด์ตัวหนึ่งที่ควรกล่าวถึงเป็นพิเศษ ได้แก่ Quercetin ซึ่งมีผลมากต่อการลดความดันฯ มีการศึกษาโรคความดันโลหิตสูงและความสัมพันธ์กับเกลือที่แสดงว่า Quercetin ลดความดันฯได้ดีกว่ายาลดความดันฯบางตัว และช่วยการทำงานของไตในการขับถ่ายเกลือ ช่วยป้องกันหัวใจโต รวมทั้งโรคเส้นเลือดแข็งและความเสียหายของอวัยวะต่างๆจากความผิดปกติของเส้นเลือดด้วย

Quercetin พบมากในแอปเปิล หอมหัวใหญ่ แครนเบอร์รี่ และชาบางชนิด รวมทั้งที่เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

Hesperidin

เป็นฟลาโวนอยด์อีกตัวที่คู่กับ Quercetin มีจำหน่ายเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเช่นกัน Hesperidin ใช้กับผู้มีอาการภูมิแพ้ โรคไซนัส เพราะช่วยลดการเกิด Histamine

ฟลาโวนอยด์ทั้งสองจะใช้ดียิ่งขึ้นถ้าใช้ร่วมกับวิตามิน C ซึ่งวิตามินนี้ในปริมาณสูงจะช่วยลดความดันโลหิตได้อีกทางหนึ่งด้วย

ทั้ง Quercetin และ Hesperidin สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งผู้ที่มีความดันสูง มักจะมีปัญหานี้ควบคู่กันอยู่

กระเทียม

กระเทียมมีประโยชน์หลายประการ กระเทียมช่วยการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันหรือแม้แต่รักษาเส้นเลือดที่แข็ง ทำให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอ ป้องกันเซลล์สมอง และโดยที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระอย่างแรง จะช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายของโรคหัวใจและสมองได้

Coenzyme Q-10

Coenzyme Q-10 เป็นสารที่ผลิตโดยเซลล์ต่างๆในร่างกาย (ที่ Mitochondria) เพื่อสร้างพลังงานให้กับเซลล์ ปัจจุบันมีการใช้สารนี้เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ซึ่งไม่ปรากฏผลที่ไม่พึงประสงค์ใดๆ เว้นแต่เรื่องราคาที่ยังสูง Coenzyme Q-10 ประโยชน์เหล่านี้

- เพิ่มพลังงาน
- ให้ผลต่อต้านอนุมูลอิสระอย่างแรง
- ป้องกันโรคหัวใจ
- ป้องกันหัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ป้องกันไวรัส
- เสริมภูมิคุ้มกันและรักษาสุขภาพของสมอง
- เพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อหัวใจ

และ

- ลดความดันโลหิต

มีการศึกษาที่แสดงว่าผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง 425 คน เกือบครึ่งหนึ่ง (43 %) สามารถหยุดยาความดันได้หลังจากใช้ **Coenzyme Q-10** ในปริมาณสูง โดยสรุป 88% มีอาการดีขึ้น ส่วน 30 % มีอาการดีขึ้นมาก การศึกษานี้ใช้เวลา 8 ปี และผู้ที่มีระดับ **Co Q-10** ต่ำอยู่แล้วคือผู้ที่ได้รับผลประโยชน์จากการรักษามากที่สุด

เราทราบว่า ยาปัจจุบันหลายตัวที่ใช้กันสำหรับเบาหวาน ความดันฯ หรือไขมัน รวมทั้งยาประเภท **Statin** ล้วนมีผลทำให้การสะสม **Co-Q 10** ของร่างกายลดลง ยาเหล่านี้ในที่สุดจะทำให้เกิดปัญหาที่ร้ายแรงอื่นๆตามมา ทำให้เราป่วยมากขึ้นจากความเสี่ยงที่จะเกิดความเสียหายต่อไต หัวใจ และหลอดเลือดที่แข็งตัว

หลีกเลี่ยงเกลือ

ตั้งแต่ในอดีต วิธีที่ใช้แก้ปัญหาคความดันโลหิตสูงคือ ควบคุมการบริโภคเกลือ

แพทย์ส่วนใหญ่จะแนะนำวิธีการนี้สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง แต่มีข้อพึงระวังคือ การบริโภคเกลือที่น้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณโซเดียมซึ่งส่วนใหญ่ได้มาจากเกลือน้อยไปด้วย เมื่อร่างกายขาดโซเดียมก็อาจเกิดผลกระทบที่ร้ายแรงตามมา ปกติแล้วเราควรบริโภคเกลือประมาณ 3,000 ถึง 3,500 มก./วัน

หลังจากลิ้นของเรารับอาหารที่เค็มจัดหวานจัดเป็นเวลานาน ก็จะมีการปรับตัวซึ่งทำให้ต้องการรสที่หวานหรือเค็มมากขึ้นไปอีกจึงจะพอใจ ในทางตรงกันข้าม เมื่อเราลดหวานหรือเค็มลง ลิ้นก็จะปรับตัวตาม ทำให้เรามีความพอใจกับรสที่ไม่หวานหรือเค็มมาก

แต่อย่างไรก็ดี ไม่ใช่ทุกคนที่มีความดันโลหิตสูงจะเป็นผู้ที่ชอบเค็ม (Salt-sensitive) ส่วนสาร Quercetin ที่กล่าวถึงจะออกฤทธิ์ได้ดีสำหรับผู้ที่ชอบเค็ม

วิตามิน C และ E สามารถป้องกันสัตว์ทดลองที่มีความไวต่อเกลือรวมทั้งมีความดันโลหิตสูงให้รอดพ้นจากความเสียหายที่เกิดกับไตได้

บริโภคผัก ผลไม้เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ผักและผลไม้สามารถลดความดันโลหิตได้โดยกลไกหลายอย่าง อย่างแรกคือผักและผลไม้ให้โปแตสเซียม แมกนีเซียม และ แคลเซียมในปริมาณมาก รวมทั้งให้สารต้านอนุมูลอิสระและฟลาโวนอยด์แก่เรา แต่การศึกษาต่างๆได้แสดงว่า ผักและผลไม้จะให้ประโยชน์ก็ต่อเมื่อเราบริโภคในจำนวนที่มากพอ อย่างน้อยวันละ 5 มื้อ (หนึ่งมื้อประมาณ ครึ่งถ้วยสำหรับผักที่อัดกันแน่นเช่นดอกกะหล่ำหรือบรอกโคลีหรือเต็มถ้วยสำหรับผักใบทั่วไป) และจะได้ประโยชน์สูงสุดเมื่อบริโภคถึงวันละ 10 มื้อ

จะเห็นว่าการบริโภคผักในปริมาณที่แนะนำนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย

วิธีที่จะช่วยให้ทำได้คือการปั่น การปั่นจะช่วยปลดปล่อยสารอาหารทั้งหมดในผักซึ่งอาจจะหลุดรอดไปเมื่อบริโภคด้วยวิธีเคี้ยวธรรมดา

โปแตสเซียมซึ่งมีในผลไม้ไม่มีบทบาทสำคัญในการลดความดันโลหิต แต่ผลไม้หลายชนิดก็มีน้ำตาลสูง และถ้าเป็นผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้ส่วนใหญ่ก็จะมีน้ำตาลเข้าไปอีก เราจึงต้องใช้ความระมัดระวังให้มากในการเลือกผลไม้หรือน้ำผลไม้สำหรับบริโภค

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การศึกษาเกือบจะทั้งหมดได้ให้ข้อมูลที่ตรงกันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความดันโลหิตลดลง เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้เซลล์ได้เผาผลาญน้ำตาลกลูโคสและช่วยลดระดับการต้านทานอินซูลินของเซลล์ลง นอกจากนี้ยังทำให้ไขมันที่สะสมในช่องท้องลดลงด้วย ซึ่งทั้งหมดเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นตอของการมีความดันโลหิตสูง

อย่างไรก็ดี การออกกำลังกายอาจเป็นดาบสองคมก็ได้

ในขณะที่การออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์ แต่ขณะเดียวกันก็จะทำให้เกิดของอนุมูลอิสระและปฏิกิริยาเผาผลาญไขมัน (Lipid peroxidation) เพิ่มขึ้นด้วย เนื่องจากเมตาโบลิสม์ที่เพิ่มขึ้น

ดังนั้น เราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร?

สิ่งแรกที่แนะนำคือ ให้หลีกเลี่ยงวิธีการแอโรบิค (เช่นการวิ่งแบบ Jogging) ซึ่งอาจจะให้ผลดี แต่ก็อาจจะเป็นอันตรายสำหรับบางคน

ควรใช้วิธีออกกำลังกายอย่างไม่หนักเกิน เช่นการฝึกการยกน้ำหนักหรือการดึงกล้ามเนื้อ (มีเครื่องออกกำลังกายสมัยใหม่หลายแบบที่เน้นการออกกำลังกายลักษณะนี้) การออกกำลังกายแบบนี้จะให้ผลดีที่สุดสำหรับลดความดันโลหิต

การออกกำลังกายครั้งละ 30 ถึง 60 นาทีก็ควรเพียงพอสำหรับคนส่วนใหญ่ นอกจากนี้ ควรใช้วิธีเดินเมื่อสามารถทำได้ และการทำงานในสวนก็เป็นสิ่งที่ควรหาโอกาสทำเช่นกัน

การศึกษาทั้งหมดได้แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายช่วยให้อายุยืน ช่วยลดโรคหัวใจ ล้มเหลว เส้นเลือดในสมองแตก และช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายและรู้สึกสบายขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการยืนยันว่าการออกกำลังกายช่วยลดการอักเสบและความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้ด้วย

สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ

เนื่องจากเรามีปริมาณ Quercetin รวมทั้ง ฟลาโวนอยด์อยู่มาก จึงเป็นที่ยอมรับกันว่าการดื่มชาจะช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ ปัญหาก็คือ ชาจะมีปริมาณคาเฟอีนมากเช่นกัน ซึ่งทราบกันว่าจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ผลอันไม่พึงประสงค์นี้จะอยู่ไม่นาน (ประมาณ 30 นาที) ดังนั้นจึงไม่มีผลในระยะยาวแต่อย่างใดแม้จะดื่มชาถึงวันละ 5 ถ้วยก็ตาม นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาที่พบว่าหากดื่มชาพร้อมอาหารก็จะป้องกันความดันโลหิตไม่ให้ขึ้นสูงได้ ด้วยเหตุนี้ การดื่มชาที่สกัดเอาคาเฟอีนออก (Decaffeinated Tea) จึงมีแต่ประโยชน์ และทำให้หมดกังวลเรื่องของคาเฟอีนในชาตลอดไป

ชามีหลายประเภท ขึ้นกับกระบวนการที่ใช้ในการผลิต ที่แนะนำตามลำดับของคุณประโยชน์ คือ ชาขาว ชาเขียว และสุดท้ายคือชาดำ

ชาขาวมีสารต้านอนุมูลอิสระมากที่สุดและมีปริมาณฟลูออไรด์น้อยที่สุด ตรงกันข้ามกับชาดำซึ่งมีปริมาณฟลูออไรด์มากที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ถ้าผสมปูนขาว (Calcium carbonate) เล็กน้อยลงในชาดำก็จะช่วยแก้พิษจากฟลูออไรด์ได้เกือบทั้งหมด อย่างไรก็ตาม ชาดำยังมีดีอยู่ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระบางชนิดอยู่ด้วย

มีการศึกษาที่แสดงว่าไบแปะกัวย (Gingko biloba) สามารถลดความดันโลหิตและความเสียหายต่อไตในสัตว์ทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญ

ควรเสริมอาหารด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่างๆในรูปของแคปซูล ซึ่งจะช่วยให้การดูดซึมที่ดีที่สุด

สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปทุกชนิด โดยเฉพาะอาหารแปรรูป เนื้อแดง อาหารที่ผสมผงชูรส หรือสารให้ความหวานต่างๆ อาหารไม่ได้ออกกำลังกาย น้ำตาล บริโภคข้าวรวมทั้งที่พืช มีเส้นใยมากรวมทั้งถั่วต่างๆ

ดื่มแต่น้ำสะอาดที่กรองแล้วและไม่เติมฟลูออไรด์

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในช่วงกลางคืน หลีกเลี่ยงความเครียดที่มากเกินไป ทำสมาธิ และ
ควรลดอาหารเพื่อล้างพิษอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

จาก The Blaylock Wellness Report : Vol.2 No.7: July 2005