សេចក្តីផ្តើមនៃជំងឺលើសសម្ពាធឈាម

វេជ្ជ. ថេង យូដាលីន [1]

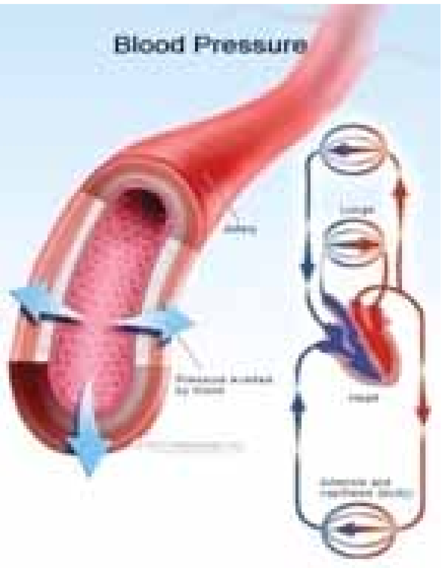
[1] មន្ទីរពេទ្យកាល់ម៉ែត្រ ភ្នំពេញ កម្ពុជា

សេចក្តីសង្ខេប៖ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាមជាជំងឺដែលសម្ពាធឈាមបេះដូងច្របាច់ (SBP) ស្មើឬធំជាង១៤០មីលីម៉ែត្របារត ឬសម្ពាធឈាមបេះដូងពន្លា (DBP) ស្មើឬធំជាង៩០មីលីម៉ែត្របារតប៉ះពាល់ចំពោះមនុស្សធំចន្លោះពី៥០ទៅ៦០លាននាក់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ៤២,៣លាននាក់ក្នុងប្រទេសចិននិងប្រមាណជាមួយពាន់លាននាក់នៅទូទាំងពិភពលោក។ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម គឺជាកត្តាហានិយភ័យដ៏ធំមួយនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល។

ពាក្យគន្លឹះ៖ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម, ជំងឺបេះដូងនិងសរសៃឈាម

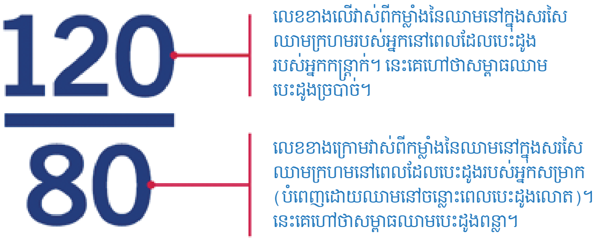
តើសម្ពាធឈាមជាអ្វី?

សម្ពាធឈាមគឺជាកម្លាំងឈាមដែលបុកផ្ទប់ទៅនឹងជញ្ជាំងសរសៃឈាមក្រហម។ សម្ពាធឈាមត្រូវបានកំណត់ចំណាំដោយលេខពីរៈសម្ពាធឈាមបេះដូងច្របាច់លើសម្ពាធឈាមបេះដូងពន្លា (NiH 2012)។



Source: www.webmd.com

ឧទាហរណ៍ការវាស់សម្ពាធឈាមនៃ១២០/៨០mmHg (មីលីម៉ែត្របារត) គឺគេនិយាយថា១២០លើ៨០)។



សម្ពាធឈាមធម្មតា គឺសម្ពាធឈាមបេះដូងច្របាច់ទាបជាង ១២០មីលីម៉ែត្របារត និងសម្ពាធឈាមបេះដូងពន្លាទាបជាង ៨០មីលីម៉ែត្របារត។

តើនរណាខ្លះមានជំងឺលើសសម្ពាធឈាម?

បុរសងាយកើតជំងឺលើសសម្ពាធឈាមជាងស្ត្រីនៅពេលមានអាយុត្រឹម៤៥ឆ្នាំ។ វានឹងមានសភាពកើនឡើងដូចគ្នាសម្រាប់ទាំងបុរស និងស្ត្រីនៅពេលដែលអាយុកាន់តែចាស់ជាងនេះ ហើយមានស្ត្រីកាន់តែច្រើនមានជំងឺលើសសម្ពាធឈាមនៅពេលដល់អាយុ៦៥ឆ្នាំ។ អ្នកនឹងស្ថិតនៅក្នុងសភាពងាយគ្រោះថ្នាក់ថែមទៀត ប្រសិនបើមានសមាជិកគ្រួសារជិតដិតណាម្នាក់មានជំងឺលើសសម្ពាធឈាមឬប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ មនុស្សមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រហែល៦០%កើតជំងឺលើសសម្ពាធឈាម (WebMD 2012)។

INTRODUCTION TO HIGH BLOOD PRESSURE

Youdaline Theng, MD [1]

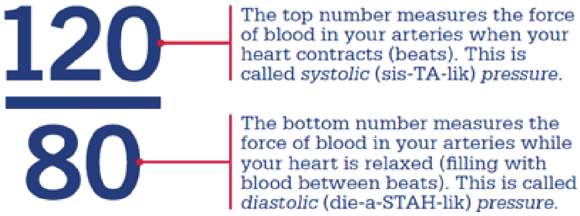
[1] Calmette Hospital, Phnom Penh, Cambodia

Abstract: Hypertension- a systolic blood pressure (SBP) of ≥140 mm Hg, or a diastolic blood pressure (DBP) of ≥90 mm Hg - affects between 50-60 million adult individuals in the United States, 42.3 million in China, and approximately 1 billion individuals worldwide. Hypertension is a significant risk factor for coronary heart disease and cerebrovascular disease

Key words: High blood pressure, cardiovascular disease.

What is blood pressure?

"Blood pressure is the force of blood against the walls of arteries. Blood pressure is recorded as two numbers: the systolic pressure (as the heart beats) over the diastolic pressure (as the heart relaxes between beats). For example, a blood pressure measurement of 120/80 mmHg (millimeters of mercury) is expressed verbally as "120 over 80" (NiH 2012).



Normal blood pressure is less than 120 mmHg systolic and less than 80 mmHg diastolic.

Who gets high blood pressure?

"Up to the age of 45, more men have high blood pressure than women. It becomes more common for both men and women as they age, and more women have hypertension by the time they reach 65. You have a greater risk if a close family member has high blood pressure or if you are diabetic. About 60% of people with diabetes have high blood pressure." (WebMD, 2012.)

What is high blood pressure?

Blood pressure is the force of blood against the walls of arteries. When blood pressure stays elevated over time, it is called high blood pressure.

The medical term for high blood pressure is hypertension. High blood pressure is dangerous because it makes the heart work too hard and contributes to atherosclerosis (hardening of the arteries).

Source: www.webmd.com

តើអ្វីទៅជាជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ?

សម្ពាធឈាមគឺជាកម្លាំងឈាមដែលបុកផ្ទប់ទៅនឹងជញ្ជាំងសរសៃឈាមក្រហម។ នៅពេលដែលសម្ពាធឈាមនៅតែបន្តកើនឡើងនោះ យើងហៅវាថាជំងឺលើសសម្ពាធឈាម។ សម្រាប់ពាក្យពេទ្យជំងឺលើសសម្ពាធឈាមគេហៅថាអ៊ីពែរតង់ស្យុង (hypertension)។ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាមគឺវាគ្រោះថ្នាក់ពីព្រោះវាបានជំរុញបេះដូងឲ្យធ្វើការជាទម្ងន់ហើយនាំឲ្យមានការស្ទះសរសៃឈាមក្រហម (សរសៃឈាមក្រហមឡើងរឹង)។

ជំងឺលើសសម្ពាធឈាមគឺជាកត្តាងាយរងគ្រោះធំមួយ ចំពោះជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាម ជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល និងជំងឺខ្វះឈាមចិញ្ចឹមបេះដូង ដូចនេះហើយវាជាកត្តាដ៏សំខាន់បំផុតមួយក្នុងចំណោមកត្តាទាំងឡាយដែលអាចការពារការបង្កឲ្យមានការឈឺ និងស្លាប់មុនអាយុកាលនៅក្នុងប្រទេសអភិវឌ្ឍន៍ និងប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍន៍មួយចំនួន។

ភាពងាយរងគ្រោះរួមជាមួយនឹងការកើនឡើងនូវសម្ពាធឈាមនៅតែបន្តជាមួយនឹងកំណើនម្តង២mmHg នៃសម្ពាធឈាមបេះដូងច្របាច់ គឺមានកំណើន៧%នៃភាពងាយរងគ្រោះដល់ស្លាប់ដោយសារជំងឺខ្វះឈាមចិញ្ចឹមបេះដូងនិងមានកំណើន១០%នៃភាពងាយរងគ្រោះដល់ស្លាប់ដោយសារជំងឺបែកឬស្ទះសរសៃឈាមខួរក្បាល។

- សម្ពាធឈាមបេះដូងច្របាច់≥១៤០mmHgនិង/ឬសម្ពាធឈាមបេះដូងពន្លា≥៩០mmHgវាស់នៅក្នុងគ្លីនិក
- យ៉ាងហោចណាស់វាស់២ដងរាល់១-២នាទី
- ជាមធ្យមលើសពី២ដងនៃកំណត់ត្រាយករាល់ពេលពិនិត្យម្តងៗនៃការពិនិត្យ២ ឬច្រើនដង ឬបន្ទាប់ពីការវាស់លើកដំបូង។

ការរកឃើញជំងឺលើសសម្ពាធឈាម

អ្នកអាចដឹងបានថាអ្នកមានជំងឺលើសសម្ពាធឈាមឬអត់ដោយគ្រាន់តែធ្វើការពិនិត្យសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកឲ្យបានទៀងទាត់។ គ្រូពេទ្យភាគច្រើននឹងធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមនុស្សម្នាក់ ដែលមានជំងឺលើសសម្ពាធឈាមដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋាន នៃការវាស់សម្ពាធឈាម ២ ឬ ច្រើនក្នុងកាលទេសៈជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា។

Photo credits: Health Magazine, www.HealthCambodia.com

មនុស្សខ្លះដឹងថាមានជំងឺលើសសម្ពាធឈាមនៅពេលដែពួកគាត់ទៅជួបគ្រូពេទ្យនៅឯការិយាល័យប៉ុណ្ណោះ។ នេះហៅថា ”ជំងឺលើសសម្ពាធឈាមអាថ៌កំបាំង”។ ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកសង្ស័យលើបញ្ហានេះ អ្នកអាចត្រូវបានសុំឲ្យពិនិត្យសម្ពាធឈាមនៅផ្ទះ ឬ សុំឲ្យពាក់ឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាមនៅផ្ទះ។ ឧបករណ៍នេះតែងតែត្រូវឲ្យពាក់សម្រាប់រយៈ២៤ម៉ោងនិងអាចវាស់សម្ពាធឈាមរាល់៣០នាទីម្តង។

Photo credits: Health Magazine, www.HealthCambodia.com

Hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease (CVD), cerebrovascular events (CVEs) and ischemic heart disease (IHD) and is therefore one of the most important preventable causes of premature morbidity and mortality in developed and developing countries.

The risk associated with increasing blood pressure is continuous, with each 2 mmHg rise in systolic blood pressure associated with a 7% increased risk of mortality from ischemic heart disease and a 10% increased risk of mortality from stroke.

- SBP > 140mmHg and/or DBP > 90mmHg measured in the clinic
- Take at least 2 measurements every 1-2 minutes
- On the average of > 2 readings taken at each of 2 or more visits after initial screening

HBP Detection

You can find out if you have high blood pressure by having your blood pressure checked regularly. Most doctors will diagnose a person with high blood pressure on the basis of two or more readings, taken on several occasions.

Some people experience high blood pressure only when they visit the doctor's office. This condition is called "white-coat hypertension". If your doctor suspects this, you may be asked to monitor your blood pressure at home or asked to wear a device called an ambulatory blood pressure monitor. This device is usually worn for 24 hours and can take blood pressure every 30 minutes.

Credits: Health Magazine, www.HealthCambodia.com

	សម្ពាធឈាម (mmHg)	
	សម្ពាធឈាមបេះដូងច្របាច់	សម្ពាធឈាមបេះដូងច្របាច់
ការវាស់នៅក្នុងបន្ទប់គ្រូពេទ្យ	>១៤០	>៩០
ការវាស់សម្ពាធឈាមដោយពាក់ឧបករណ៍២៤ម៉ោង	>១៣០	>៨០
ការវាស់សម្ពាធឈាមនៅផ្ទះ	>១៣៥	>៨៥

ចំណាត់ថ្នាក់

ប្រភេទ	សម្ពាធឈាមបេះដូងច្របាច់ (មីលីម៉ែត្របារត)	សម្ពាធឈាមបេះដូងពន្លា (មីលីម៉ែត្របារត)
ធម្មតា	<១២០	និង<៨០
ជិតលើសសម្ពាធឈាម	១២០-១៣៩	រឺ៨០-៨៩
លើសសម្ពាធឈាមដំណាក់កាលទី១	១៤០-១៥៩	រឺ៩០-៩៩
លើសសម្ពាធឈាមដំណាក់កាលទី២	≥១៦០	រឺ≥១០០

រោគសញ្ញា

ជាទូទៅស្ទើរតែរាល់ពេលគឺមិនមានរោគសញ្ញាទេ រហូតទាល់តែអ្នកជំងឺមានជំងឺបែកឬស្ទះសរសៃឈាមខួរក្បាល ឬក៏ជំងឺគាំងបេះដូង។ អាស្រ័យហេតុនេះហើយទើបគេតែងតែហៅថា ”ឃាតករសម្ងាត់” ដូចនេះការស្រាវជ្រាវរកជំងឺគឺជារឿងសំខាន់មុនពេលគ្រោះថ្នាក់កើតមានឡើង។ ការអង្កេតជាច្រើនបង្ហាញថាចំពោះជំងឺលើសសម្ពាធឈាមគឺមានការខ្វះខាតក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ខ្វះខាតក្នុងការព្យាបាល និងមិនទាន់មានការគ្រប់គ្រងព្យាបាលឲ្យបានល្អនៅឡើយទេ។

ដូច្នេះហើយ វាគឺជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវពិនិត្យសម្ពាធឈាមអ្នកឲ្យបានទៀងទាត់ ព្រមទាំងបានដឹងនូវលេខបញ្ជាក់ពីកម្រិតសម្ពាធឈាម។

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ៖ ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរអរគុណចំពោះ **សាស្ត្រាចារ្យ ចេមឡហ៊ួហ្វ** សាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជសាស្ត្រនិងសុខភាពទូទៅសម្រាប់ការត្រួតពិនិត្យនិងកែតម្រូវអត្ថបទរបស់ខ្ញុំបាទ។ ខ្ញុំបាទក៏សូមអរគុណផងដែរ ចំពោះក្រុមការងារដូចជា**លោកសាស្ត្រាចារ្យ ឃួន ពិជិត និងលោកសាស្ត្រាចារ្យ សុខ ជួ** ក្នុងការបង្កើតនូវគោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិស្តីពីជំងឺលើសសម្ពាធឈាម។

ឯកសារយោង

(សូមអានបន្ទាប់ពីអត្ថបទអង់គ្លេស "References")

	Blood pressure (mmHg)	
	Systolic	Diastolic
Office measurement	> 140	> 90
Ambulatory BP monitoring (ABPM)	> 130	> 80
Home BP Measurement (HBPM)	> 135	> 85

Classification

Category	Systolic (mmHg)	Diastolic (mmHg)
Normal	< 120	and< 80
Pre-hypertension	120-139	or 80-89
Stage 1 hypertension	140-159	or 90-99
Stage 2 hypertension	≥ 160	or≥ 100

Symptoms

Most of the time, there are no symptoms until a patient has either a stroke or a heart attack. That is why it is often called "the silent killer", so screening is vital before damage is done. Surveys in Cambodia show that hypertension remains under-diagnosed, under-treated and poorly controlled.

For this reason, it is very important to have regular blood pressure checks and to know your numbers.

Acknowledgement: I would like to thank **Prof. Jame P. LoGerfo**, MD, MPH, FACP, Professor of Medicine and Global health, for reviewing my articles. Also thank you to our team, including **Prof. KHUON Pichith** and **Prof. SOK Chour** for developing the national guidelines on hypertension.

Source: PSP

REFERENCES

- Compendium of Abridged ESC Guidelines 2008
- High blood pressure, Marvin Moser, MD, FACP, FACC, FASH, 2012
- JAMA. 2003;289:2560-2572.
- Journal of the American Society of Hypertension 2(3) (2008) 125–130.
- National Heart Lung and Blood Institute, National Institutes of Health, USA
- WebMD, 2012. "Slideshow: A Visual Guide to High Blood Pressure". Available athttp://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/ss/slideshow-hypertension-overview. [Accessed July 1, 2012].
- What is Blood Pressure. (n.d). Your Guide to lowering High Blood Pressure. Available at http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/bp/bp.htm [Accessed July 1, 2012].