ภาวะซึมเศร้า: ปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญในผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง
Depression: an Important Mental Health Problem among Elderly with Hypertension

อรทัย แก้วมหากาฬ[1*] และ ดารารัตน์ อยู่เจริญ[2]
Oratai Kaewmahakan[1*] and Dararat Yucharoen[2]
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา[1*], วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครสวรรค์[2]
Boromarajonani College of Nursing Songkhla[1*], Boromarajonani College of Nursing Nakhon Sawan[2]

(Received: *December 11, 2018*; Revised: *September 09, 2019*; Accepted: *September 09, 2019*)

บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยที่เกิดจากความสูงอายุและการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง สำหรับปัจจัยที่เกิดจากความสูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ทำให้มีโรคประจำตัว ต้องใช้ยาประจำ ความสามารถในการทำกิจกรรมลดลง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ส่วนปัจจัยที่เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ การรับประทานยาลดความดันโลหิต การเผชิญอาการและภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง และความยากลำบากในการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุความดันโลหิตสูงมีอาการของภาวะซึมเศร้าเหมือนกับผู้สูงอายุทั่วไป ได้แก่ รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง คิดลบต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม แยกตัว เป็นต้น สำหรับแนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าในในผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย การคัดกรองภาวะซึมเศร้าในคลินิกโรคเรื้อรังซึ่งจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าที่รุนแรง การควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ การป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง และการดูแลเอาใจใส่ของครอบครัว บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ผลกระทบ และแนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและลดผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งจากภาวะซึมเศร้า และการควบคุมโรคความดันโลหิตสูงไม่ได้

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า, ผู้สูงอายุ, ความดันโลหิตสูง

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding email: oratai.52@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 086-9570790)

Abstract

Depression is a common psychological illness in the elderly with hypertension. There are risk factors associated with the ageing process as well as with hypertension. As for the ageing process, factors are: 1) physical changes as cause of underlying disease, 2) the use of medication, 3) the ability to perform activities, 4) psychological and social change. For factors of illness with hypertension, they include the use of antihypertensive medication, confrontation with symptoms and hypertension complication, and difficulties in modifying lifestyle. The elderly with hypertension have the same symptoms of depression as the general elderly. Symptoms of depression include fatigue, loss of energy, negative thought and isolation. The guidelines for prevention of depression in the elderly with hypertension contain depression screening in chronic disease clinic which could prevent severe depression, keeping blood pressure under control and normal level, and family involvement. This article aims to present an awareness of the importance of preventing depression in the elderly with hypertension, mental health promotion which further reduce consequences of both depression and uncontrolled hypertension.

Keywords: Depression, Elderly, Hypertension

บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ด้านร่างกายนั้นพบว่าผู้สูงอายุมีความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ซึ่งจากการเจ็บป่วยดังกล่าวส่งผลให้ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกท้อแท้ ไร้ค่า ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคมในผู้สูงอายุนั้น พบว่าผู้สูงอายุมักพบกับการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นคู่สมรส เพื่อน หรือบุคคลใกล้ชิด สูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม จากการเกษียณจากการทำงาน ต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ จากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย โดยผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 13 (Muangpaisan, 2016) และมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สถานภาพการสมรสหย่าหรือแยกกันอยู่ การดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด การทำใจไม่ได้ต่อการสูญเสียคนใกล้ชิด นอนไม่หลับ รายได้ไม่เพียงพอ สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลง (Yaiyong, 2010; Jitaree, 2012; Yodkul, 2012) และเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (Wold, 2008) โดยโรคเรื้อรังที่พบมากในวัยสูงอายุคือกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด (Aroonsang, 2011)

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบมากในกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งพบได้บ่อยในวัยสูงอายุ มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของผนังหลอดเลือดแดงจากความเสื่อมตามวัย โดยผนังหลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นลดลงและมีความแข็งตัวมากขึ้นส่งผลต่อการทำงานของหัวใจ และไต ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เมื่อป่วยเป็นความดันโลหิตสูงผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้นจากการติดตามการรักษา การเผชิญกับภาวะแทรกซ้อนของโรค ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ส่วนการรับประทานยาลดความดันโลหิตกลุ่มกั้นเบต้า (Beta-Adrenergic Receptor Blockers)เป็นประจำ (Tham-Aree, 2007) ทำให้รบกวนการหลั่งของสารสื่อประสาท ซึ่งปัจจัยดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุความดันโลหิตสูงเกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมีความชุกของภาวะซึมเศร้าร้อยละ 24.41 เมื่อจำแนกชนิดของโรคเรื้อรังพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นความดันโลหิตสูงมีความชุกของภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 12.6 (Sangiumnaimuang, Aemraj, & Selakat, 2010)