



พ.ทศอามดุขภพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชานสุขคึกคึกและประชาลัษณ์พันธ์ จพ.ท่าคูน

7 ความเข้าใจที่คุณอาจเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคเบาหวาน



เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่มีจำนวนผู้ป่วยในประเทศไทยหลายล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี ซึ่งโรคเบาหวานเกิดจากร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลิน (Insulin) ได้อย่างเพียงพอ หรือไม่สามารถนำอินซูลินไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและเกิดเป็นโรคเบาหวาน

การดูแลตนเองอย่างเหมาะสมจะช่วยป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่อาจเป็นอันตรายได้ ทั้งนี้หลายคนอาจมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุม [อาการของโรคเบาหวาน](#) บทความนี้จึงได้รวบรวมประเด็นที่อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดและข้อมูลที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานไว้ให้คุณแล้ว

ความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวานที่คุณควรรู้

หากมีความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง จะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานรับมือกับอาการได้ดียิ่งขึ้น โดยความเชื่อเกี่ยวกับโรคเบาหวานที่หลายคนเข้าใจผิดอยู่บ่อย ๆ เช่น

1. เบาหวานไม่ใช่โรคร้ายแรง

หลายคนอาจคิดว่าโรคเบาหวานไม่จำเป็นต้องดูแลอาการอย่างเคร่งครัดมากนัก แต่ความจริงแล้ว เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่มีความรุนแรง หากไม่ได้ดูแลและควบคุมอาการอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้

ทั้งนี้ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ได้แก่ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และภาวะเลือดเป็นกรด (Diabetic Ketoacidosis) ซึ่งสามารถทำให้ผู้ป่วยช็อกและหมดสติได้ และในบางกรณีอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะยาว โดยทำให้ความผิดปกติบริเวณหลอดเลือดต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น ดวงตา ขา หัวใจ ไต และเส้นประสาท

2. โรคเบาหวานเกิดจากร่างกายผลิตอินซูลินไม่เพียงพอ

โรคเบาหวานแต่ละชนิดมีสาเหตุที่แตกต่างกัน โดยเป็นภาวะที่ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมน้ำตาลในเลือดและเปลี่ยนเป็นพลังงานทำงานได้อย่างเต็มที่

อย่างไรก็ตาม การขาดอินซูลินไม่ใช่สาเหตุเดียวที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ร่างกายของผู้ป่วยบางคนอาจตอบสนองต่ออินซูลินได้ไม่ดี จึงทำให้เกิดโรคเบาหวานขึ้น ดังต่อไปนี้

- โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนที่ทำให้ไม่สามารถผลิตอินซูลินได้อย่างเพียงพอ ผู้ป่วยจึงต้องใช้อินซูลินเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นชนิดที่พบได้บ่อย โดยเกิดจากภาวะดื้ออินซูลิน (Insulin Resistance) ซึ่งเป็นภาวะที่เซลล์ในร่างกายเซลล์ตอบสนองต่ออินซูลินได้ไม่ดีเท่าที่ควร จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงและเกิดเป็นโรคเบาหวาน มักพบในผู้ที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วน การรักษาโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องใช้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการควบคุมน้ำหนักควบคู่ไปกับการใช้ยารักษาเบาหวาน รวมถึงการใช้อินซูลิน
- โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ ทำให้ร่างกายต่อต้านอินซูลิน ระดับน้ำตาลในเลือดจึงสูงกว่าปกติ หากไม่ดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายขณะตั้งครรภ์ได้ การรักษาเบาหวานขณะตั้งครรภ์จะใช้วิธีการควบคุมอาหารและอาจใช้อินซูลินร่วมด้วย ทั้งนี้ภาวะต้านอินซูลินมักดีขึ้นและหายจากโรคเบาหวานได้หลังจากคลอดบุตร

3. เบาหวานเป็นโรคของคนอ้วน

ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีรูปร่างอ้วนทุกคนจะเป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้ โรคเบาหวานอาจพบได้ในผู้ที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อยได้เช่นกัน

ทั้งนี้ผู้ที่มิโรคประจำตัวอย่างภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (Polycystic Ovary Syndrome) และโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ผู้มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Lifestyle) และคนในครอบครัวมีประวัติของโรคเบาหวาน ถือเป็นกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานได้

4. รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงบ่อยจะทำให้เป็นเบาหวาน

การชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวานไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากโรคเบาหวานอาจเกิดจากปัจจัยอื่นอย่างพันธุกรรม ความผิดปกติของตับอ่อนในการผลิตอินซูลิน และพฤติกรรมอื่น ๆ

อย่างไรก็ตาม ขนมหวานหรือน้ำอัดลมที่ประกอบด้วยน้ำตาลปริมาณมากอาจนำไปสู่โรคอ้วน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและปัญหาสุขภาพอื่นตามมา โดยเด็กและผู้สูงอายุไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 16 กรัม หรือ 4 ช้อนชาต่อวัน วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 24 กรัม หรือ 6 ช้อนชาต่อวัน

5. ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารพิเศษสำหรับผู้เป็นเบาหวานเท่านั้น

การรับประทานอาหารของผู้ป่วยเบาหวานไม่มีข้อจำกัดใดเป็นพิเศษ แต่ควรใส่ใจในการรับประทานอาหารโดยเน้นอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันชนิดดี ซึ่งพบในเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลาทะเล ถั่ว ธัญพืชชนิดขัดสีน้อย และผักผลไม้ในสัดส่วนที่เหมาะสม

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์แปรรูป อาหารที่มีน้ำตาล เกลือ และไขมันสูง เนื่องจากอาจส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งอาจนำไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้

6. ผู้ป่วยเบาหวานห้ามรับประทานของหวาน และควรเลือกอาหารหรือเครื่องดื่มที่ปราศจากน้ำตาล (Sugar-Free)

ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสชาติดหวานได้ แต่ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งนอกจากการจำกัดปริมาณการรับประทานขนมและน้ำหวานที่มีน้ำตาลสูงแล้ว ผู้เป็นเบาหวานควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index) สูง และควบคุมปริมาณในการรับประทานแต่ละครั้ง รวมทั้งหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้แปรรูปและน้ำผลไม้ด้วย

ผู้เป็นเบาหวานสามารถใช้สารให้ความหวานทดแทนได้ เนื่องจากให้พลังงานน้อยกว่าน้ำตาลทรายและน้ำตาลฟรุกโตส จึงอาจช่วยในการควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลในเลือดได้ อย่างไรก็ตาม สารให้ความหวานมักมีรสหวานกว่าน้ำตาลปกติและบางชนิดอาจมีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบ จึงควรปรึกษาแพทย์และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

ทั้งนี้ฉลากของขนมหรือเครื่องดื่มบางชนิดที่ระบุข้อความ “ปราศจากน้ำตาล” มักทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าดีต่อสุขภาพของผู้เป็นเบาหวานมากกว่า แต่ความจริงแล้วผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีน้ำตาลผสมอยู่ และอาจประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และแคลอรีที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้เป็นเบาหวานได้ จึงควรอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ละเอียดก่อนเลือกรับประทาน

7. ฉีดอินซูลินแล้วไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหารและดูแลสุขภาพ

การใช้อินซูลินเป็นหนึ่งในวิธีควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ แต่การดูแลสุขภาพโดยรับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะช่วยให้การรักษาโรคเบาหวานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การดูแลสุขภาพของผู้เป็นเบาหวานอาจเป็นเรื่องยากสำหรับใครหลายคน แต่หากใส่ใจในการรับประทานอาหารให้เหมาะสม การออกกำลังกายเป็นประจำ การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งรับประทานยาหรือฉีดอินซูลินตามที่แพทย์สั่ง และไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและรับคำแนะนำตามนัด จะช่วยควบคุมความรุนแรงของโรค และลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

ที่มา : **POBPAD**



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
ร.อ.บุรี่เรืองสุขภาพพ่วงๆ แค่น้ำลายนี้...คลั่งก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์