



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

พิชิตเบาหวานกันเถอะ



โรคเบาหวานนั้น ถือว่าเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆที่แทรกซ้อนเข้ามาจนกระทั่ง ดังนั้นวันนี้ทางด้านของศ.เกียรติคุณ นพ.เทพ หิมะทองคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคต่อมไร้ท่อ ได้มีการกล่าวถึงเรื่องนี้ค่ะ จากพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบตะวันตก การรับประทานอาหารว่างที่มีรสหวาน มัน เค็ม ขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังกลายเป็นสาเหตุใหญ่ในการเสียชีวิตของประชากรไทย โดยสาเหตุใหญ่ที่สุดยังคงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีสาเหตุจาก โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง 3 ใน 4 ของคนที่เป็นเบาหวาน หรือ 70-80% มักมีโรคอื่นร่วมด้วย คือ โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน จึงมีการเรียกรวม ๆ กันว่า โรคเบาหวานและพวก

โดยกลุ่มเสี่ยงที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานนั้น และทางด้านของคุณหมอก็แนะนำว่าควรไปเจาะเลือดตรวจหาระดับน้ำตาลทุกปี กลุ่มเสี่ยงก็คือ “คนที่มีพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เป็นโรคเบาหวาน คน

อ้วน ไขมันในเลือดสูง เป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้หญิงที่มีน้ำตาลสูงขณะตั้งครรภ์ หรือมีลูกตัวโต ตอนคลอดน้ำหนักเกิน 4 กก.”

อีกทั้งก่อนที่เจาะเลือดนั้น ไม่จำเป็นที่ต้องอดอาหารอีกด้วย ทั้งนี้ควรเจาะเลือดหลังรับประทานอาหาร ประมาณ 1-2 ชม. ถ้าหากระดับน้ำตาลในเลือดสูงต่ำกว่า 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ถือว่าปกติ แต่ถ้าเกิน 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ต้องไปตรวจร่างกายอย่างละเอียดอีกครั้งว่าเป็นน้อย ปานกลาง หรือเป็นมาก

ทำไมไม่ต้องอดอาหารก่อน

คำถามที่ว่าทำไมไม่ต้องอดอาหารก่อนเพราะว่ามีคนจำนวนหนึ่งที่น้ำตาลในเลือดตอนเช้าปกติ แต่หลังอาหารระดับน้ำตาลสูงขึ้น เนื่องจากจัดการน้ำตาลที่เข้าไปในเลือดได้ไม่ดี คนเหล่านี้เวลานอนตอนกลางคืน ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้นหลังอาหารจะค่อย ๆ ลดลงจนเข้าสู่ระดับปกติในตอนเช้า จึงพบว่า คนกว่าครึ่งหนึ่งที่อดอาหารแล้วไปตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดมักตรวจไม่พบความผิดปกติ ดังนั้นแนะนำว่าไม่ควรอดอาหารแล้วไปตรวจเลือด เพราะอาจทำให้การวินิจฉัยคลาดเคลื่อนไม่สามารถค้นหาคนที่เป็โรคเบาหวานได้ ถ้ายังให้งดอาหารอยู่ ไม่ปรับเปลี่ยนวิธีการตรวจ ก็ควรเปลี่ยนแพทย์

อีกทั้งในเรื่องของการตรวจแล้ว เมื่อทราบว่าตัวเองเป็นโรคเบาหวาน อย่าเอาแต่ตกใจและเสียใจคะทางที่ดีที่สุดคือ

คุณต้องทำการเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย พยายามเคลื่อนไหวตลอดเวลา เช่น นั่งเล่นคอมพิวเตอร์ 1 ชม.ควรลุกขึ้นเดิน เคลื่อนไหวอิริยาบถ อย่างนั่งในสภาพเดียวตลอดเวลา การนอนดูทีวีแล้วกินอาหารว่างก็ไม่ควรทำ คนทั่วไปมักคิดว่าเป็นโรคเบาหวานต้องมีอาการ ความจริงโรคเบาหวาน มักจะไม่แสดงอาการ แต่ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือด เส้นเลือดตีบ ดังนั้นการตรวจร่างกายจึงพบว่าน้ำตาลในเลือดสูง คนไข้ที่มีอาการส่วนใหญ่เป็นมากแล้ว

โดยอาการหลักของโรคเบาหวานนั้น ที่เป็นมากคือ

อาจจะมีอาการฉี่บ่อย เพราะน้ำตาลดั่งน้ำออกไปด้วย เมื่อปัสสาวะบ่อยก็หิวน้ำบ่อย หรือเบาหวานขึ้นจอประสาทตา ไปที่ไต แต่บางคนอาการก็ค่อยเป็นค่อยไป

และสุดท้ายนะคะ ทางด้านของนายแพทย์วิฑูร จูรัตน์ภรณ์ แพทย์โรคหัวใจ กล่าวว่า หัวใจสำคัญของการพิชิตโรคเบาหวาน คือ

1. เริ่มจากจำกัดอาหารกลุ่มแป้งและน้ำตาล การรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ลดอาหารไขมันต่ำ ทั้งนี้คนไข้มักมีความชอบในการกินอาหารไม่เหมือนกัน ในคนไข้ชอบกินแป้ง แนะนำให้รับประทานแป้งที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น ขนมปัง ธัญพืช พืชตระกูลถั่ว ข้าวกล้อง
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. เรื่องของการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะมีงานวิจัยพบว่า การนอนดึก พักผ่อนไม่เพียงพอ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ดังนั้นควรนอนอย่างน้อย 7-9 ชม.
4. อีกทั้งยังควรต้องจัดการกับความเครียด เพราะฮอร์โมนความเครียดจะไปเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ถ้าจัดการกับความเครียดได้ ก็สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีด้วย
5. และสุดท้าย คือการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม การมีไขมันในร่างกายเยอะเกินไปจะทำให้คุมน้ำตาลในเลือดไม่อยู่ เมื่อใดก็ตามที่น้ำหนักตัวลดลง ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงจะดีขึ้นพร้อมกันหมด

ขอขอบคุณข้อมูลจาก: www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/30499

ขอขอบคุณรูปภาพจาก: thita44.files.wordpress.com/2010/08/24994.jpg



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
เราบริการสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่าใจดี...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์