



สุขภาพน่ารู้สู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

อยู่อย่างเข้าใจ เดินไปกับ...เบาหวาน



“โรคเบาหวาน” ถ้าเทียบกับเมื่อ 10 ปีที่แล้ว ปัจจุบันมีคนเป็นโรคเบาหวานมากขึ้นถึงสองเท่าตัว บ้างก็ว่าเป็นเพราะการตรวจคัดกรองที่ดีขึ้น และส่วนหนึ่งมาจากที่คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น พออายุมากขึ้นร่างกายก็เสื่อมถอย โอกาสเป็นเบาหวานจึงมากขึ้นตาม แต่ที่น่าเป็นห่วงกว่านั้นคือ ปัจจุบันพบว่าคนเป็นโรคเบาหวานมีอายุน้อยลงเรื่อยๆ 30 เศษๆ ก็เป็นกันแล้ว

คนที่เป้นตั้งแต่อายุน้อยต้องอยู่กับเบาหวานไปตลอดชีวิตเลยทีเดียว คิดดูว่าถ้าเริ่มเป็นเบาหวานตั้งแต่อายุ 30 ปี แล้วเราต้องอยู่ไปจนถึงอายุ 80 ปี เท่ากับเราต้องอยู่กับเบาหวานนานถึง 50 ปี นี่มันครึ่งชีวิตเลยทีเดียวนะ และยังต้องอยู่กับเบาหวานนานมากเท่าไร โรคแทรกซ้อนย่อมตามมามากขึ้นเท่านั้น โดยเฉลี่ยของคนที่เป็นโรคเบาหวานเกิน 10 ปี ขึ้นไป จะเริ่มมีโรคแทรกซ้อนตามมา ไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ ความดันโลหิต ไขมันในเส้นเลือด โรคไต และอื่นๆ ตามมาอีกเป็นแถว

เรียนรู้ เข้าใจ ในเบาหวาน

คนที่ เป็นเบาหวานส่วนใหญ่มักได้รับมรดกมาจากพ่อแม่ ตามสถิติพบว่าคนที่ เป็นเบาหวานมากกว่าครึ่งมีคนใดคนหนึ่ง ในครอบครัวเป็นด้วย เพราะฉะนั้นโรคเบาหวานส่วนหนึ่งมาจากพันธุกรรม ถ้าพ่อหรือแม่เป็นเบาหวานเรามีโอกาสเป็นมากกว่าคนอื่น 1 เท่า แต่ถ้าทั้งพ่อและแม่เป็นเบาหวาน เรามีโอกาสเป็นเบาหวานมากกว่าคนอื่นถึง 2 เท่า แต่จะเป็นเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตของเรา ว่ารู้จักกิน รู้จักออกกำลังกาย รู้จักปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตหรือไม่ ถ้าไม่เบาหวานก็มาหาเร็วหน่อย ที่สำคัญเบาหวานเป็นอะไรที่ค่อยเป็นค่อยไปกว่าจะมีอาการให้เห็น นั้นหมายความว่า คุณอาจเป็นมานานแล้ว เช่น หิวน้ำบ่อย คอแห้ง กินจุแต่ผอมลงๆ ซึ่งถ้าเราย้อนดูประวัติเขากลับไปซัก 5-10 ปี จะเห็นว่าน้ำตาลมันค่อยๆ ขึ้นมานานแล้ว แต่ไม่ได้สนใจ ปล่อยให้ระดับน้ำตาลมันค่อยๆ ไต่จนกระทั่งสูงถึงขั้นฟันธงว่าเป็นเบาหวานแน่ๆ ซึ่งถ้าเราย้อนกลับไปคุมน้ำตาลตั้งแต่วันนั้น เราก็อาจไม่เป็นเบาหวานเลยในวันนี้

เบาหวานแบ่งได้เป็น 4 ชนิด

- **ชนิดที่ 1** คือเบาหวานในเด็ก สำหรับบ้านเราพบได้น้อย มีเพียงประมาณ 5% แต่เด็กในแถบสแกนดิเนเวียเป็นกันมากถึง 30% และเนื่องจากร่างกายไม่สามารถสร้างอินซูลินได้เลยตั้งแต่เด็ก ดังนั้นเด็กน้อยจึงต้องอยู่กับเบาหวานไปตลอดชีวิต
- **ชนิดที่ 2** คือ เบาหวานในผู้ใหญ่ ในคนทั่วไปที่เรารู้จักกันดี มีความสัมพันธ์กับเรื่องของอายุ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมในการใช้ชีวิต
- **ชนิดที่ 3** คือ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ปัจจุบันพบว่า 1 ใน 4 ของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์เป็นเบาหวาน เนื่องจากผู้หญิงในปัจจุบันตั้งครรภ์กันตอนอายุมาก เหตุผลเพราะรอให้มีความพร้อมทางฐานะการเงินก่อน เมื่อฐานะทางการเงินพร้อม เบาหวานก็พร้อมมาด้วยเช่นกัน และจากการติดตามคนที่ เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ไปเรื่อยๆ พบว่ามีโอกาสที่จะเป็นเบาหวานจริงๆ ได้ในอนาคต
- **ชนิดที่ 4** คือ เบาหวานที่เกิดจากโรคบางอย่าง เช่น กินเหล้าจนตับอ่อนไม่สามารถทำงานได้ เบาหวานที่เกิดจากการทานยาบางชนิด หรือเนื้องอกบางชนิดทำให้เป็นเบาหวานแต่พบได้น้อยมากสำหรับเบาหวานชนิดนี้

ทำอย่างไรเมื่อเบาหวานมาเยือน

การมุ่งแต่รักษาโรคเบาหวานเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ เราไม่สามารถหยุดอายุไว้ได้ เราไม่สามารถกลับไปแก้ไขพันธุกรรมได้ แต่เราสามารถควบคุมแก้ไขสิ่งแวดล้อมของตัวเองได้ ถ้าเราสามารถตรวจเจอเบาหวานตั้งแต่นั่นๆ แล้วรีบป้องกัน ควบคุมให้ดีๆ ตั้งแต่แรกเริ่มที่น้ำตาลยังไม่สูง จะสามารถควบคุมได้ง่าย และอาจไม่มีโรคแทรกซ้อนเลยก็เป็นได้

การคุม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เบาหวานคุมได้หรือไม่อยู่ที่พฤติกรรมการกินการอยู่ ใครบอกว่าเป็นเบาหวานแล้วกินไม่ได้ กินได้ทุกอย่าง ทุเรียนยังกินได้เลย แค่ว่าจะกินเหมือนคนที่ไม่เป็นเบาหวานไม่ได้ ต้องรู้ว่าอะไรกินได้แค่ไหน บางอย่างต้องกินน้อยลง เช่น ข้าว แป้ง บางอย่างต้องกินมากขึ้น เช่น ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์

ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่ร่างกายต้องการ ใครที่ยังไม่เป็นเบาหวานถ้าป้องกันและควบคุมตัวเองได้ก็มีโอกาสไม่เป็นเบาหวานเลย แต่ถ้าใครที่เป็นก็มีโอกาสที่จะรอดพ้นจากภาวะแทรกซ้อน

วิธีปราบเบาหวาน

เบาหวานเป็นอะไรที่ไม่หายขาด เบาหวานไม่ต้องรอการรักษาด้วยการผ่าตัด แต่เบาหวานต้องการการเรียนรู้ ปัจจุบันจะพึ่งหมออย่างเดียวไม่ได้ คนที่เป็นต้องพึ่งตัวเอง โดยคุณหมอมจะมีคลาสสอนเรื่องเบาหวานให้กับคนไข้ เพื่อที่จะได้เรียนรู้ว่าจะต้องดูแลตัวเองอย่างไร อาหารการกินต้องกินอย่างไร ต้องรู้จักฉลาดซื้อ ฉลาดเลือก พลิกหน้าพลิกหลังดูฉลากอาหารก่อนซื้อ ว่ามีแคลลอรีเท่าไร น้ำตาลเท่าไร ควรกินได้ในปริมาณเท่าไร

ที่สำคัญคนที่เป็นเบาหวานต้องรู้จักน้ำตาลของตนเอง สามารถตรวจเบาหวานที่ปลายนิ้วเองได้ที่บ้าน ซึ่งจะช่วยให้การควบคุมน้ำตาลเป็นไปได้อย่างดี เพราะในแต่ละมื้อคนไข้จะทราบเลยว่าถ้ากินแบบนี้แล้วน้ำตาลขึ้น มื้อต่อไปต้องลดหรือเปลี่ยนการกิน มีคนไข้รายหนึ่งชอบกินทุเรียนมาก มื้อแรกกินไป 1 พลู ผลการเจาะน้ำตาลพุ่งกระฉูด มื้อที่สองจึงลดลงมาเหลือ 3 เม็ด น้ำตาลก็ลดแต่ยังไม่พ้นขีดอันตราย มื้อที่สามจึงลองใหม่คราวนี้กินเม็ดเดียวพอ ผลน้ำตาลออกมาเป็นที่น่าพอใจ คนไข้จึงเรียนรู้ด้วยตัวเองว่า อ้อ...ฉันก็กินทุเรียนได้ แต่กินได้แค่ครึ่งละ 1 เม็ด แบบนี้ก็ไม่ต้องอดอีกต่อไป ชีวิตก็แฮปปี้มีความสุข จะเห็นว่าเบาหวานไม่ใช่ว่าจะต้องห้ามทานอาหารทุกอย่าง แต่ต้องรู้ว่าควรกินได้ในปริมาณเท่าไร จึงไม่ก่ออันตราย



ตรวจน้ำตาลเองที่บ้านได้ ใช่ว่าไม่ต้องมาหาหมอ

ถึงแม้คนไข้จะสามารถตรวจน้ำตาลเองได้ที่บ้าน และควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ก็ยังควรต้องมาพบคุณหมอเป็นครั้งคราว ประมาณทุกๆ 4-6 เดือน เพื่อคุณหมอมจะได้ช่วยตรวจคัดกรองโรคแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น โรคแทรกซ้อนที่จอประสาทตา โรคความดัน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น การที่มาหาหมอเพื่อช่วยเช็คว่ามีภาวะแทรกซ้อนหรือยังตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วยแก้ปัญหาได้ เพราะถ้าเมื่อไหร่ที่ไปถึงภาวะแทรกซ้อนแล้วพวกนี้จะเป็นถาวร เช่น เบาหวานขึ้นตา ถ้าตาบอดแล้ว ต่อให้น้ำตาลกลับมาดี แต่ตาก็ไม่กลับมาแล้ว แต่ถ้าเรารู้เร็ว ตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนได้เร็ว ถ้าเจอว่าเบาหวานขึ้นตา ก็สามารถยิงเลเซอร์รักษาก่อนที่ตาจะบอดได้

กำลังใจจากคุณหมอ “คนที่เป้นเบาหวานต้องการกำลังใจ โดยเฉพาะคนสูงอายุ บางคนเป็นแล้วซึมเศร้า มองเบาหวานไม่ดี ต่อไปต้องตาบอด ต้อตืดตา เป็นแล้วไม่มีความสุข อะไรก็กินไม่ได้ ค่าใช้จ่ายในการรักษาก็สูง แต่จริงๆ แล้วเบาหวานไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด ถ้าเรารู้จักและเข้าใจกลไกของเบาหวาน ก็จะสามารถควบคุมให้อยู่หมัดได้ไม่ยาก อยากให้มองเบาหวานเป็นเรื่องธรรมดาของการเสื่อมสภาพของร่างกาย เบาหวานไม่ใช่โรค แต่เบาหวานคือความเสี่ยง ถ้าเราอายุยืนยาวก็ต้องทำใจว่ามีโอกาสเป็นเบาหวานได้ เพราะเบาหวานมาจากความเสื่อมของร่างกายเราเอง แต่เราต้องรู้จักที่จะเรียนรู้ และอยู่กับเบาหวานได้ อาจจะต้องกินยาบ้าง ฉีดยาบ้าง ถ้าเราควบคุมได้ดี ก็สามารถอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เราต้องดูแลตัวเองส่วนหนึ่ง ให้คุณหมอช่วยดูแลส่วนหนึ่ง ต่างคนต่างเดินไปด้วยกัน ที่สำคัญต้องตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำเพื่อจะได้รู้ทันเบาหวานตั้งแต่เนิ่นๆ ถ้าเป็นจะได้ควบคุมได้ทัน เพียงเท่านั้นเราก็สามารถเดินไปกับน้องหวานได้อย่างมีความสุขแล้วละครับ”



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

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116

