



เบาหวาน (Diabetes mellitus หรือ Diabetes หรือเรียกย่อว่า โรคดีเอ็ม, DM) หรือเรียกย่อว่า โรคดีเอ็ม, DM)



เบาหวาน (Diabetes mellitus หรือ Diabetes หรือเรียกย่อว่า โรคดีเอ็ม, DM) เป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย ต้องได้รับการดูแลรักษาตลอดชีวิต ทั้งนี้เกิดจากการที่ในเลือดมีน้ำตาลสูงกว่าปกติ เบาหวานเป็นโรคที่พบได้สูงในคนทุกอายุและทั้งสองเพศ แต่จะพบได้สูงขึ้นเมื่อสูงอายุ ปัจจุบันเนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้น ทัวโลกจึงพบเบาหวานสูงขึ้นเรื่อยๆ คาดว่าจำนวนผู้ ป่วยเบาหวานทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นจาก 366 ล้านคนในปี ค.ศ. 2011 (พ.ศ. 2554) เป็น 552 ล้านคนในปีค.ศ. 2030 (พ.ศ. 2573)

ส่วนในประเทศไทย เมื่อ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2556 กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย และศูนย์เบาหวานศิริราช จัดกิจกรรมงานวันเบาหวานโลก 2556 และได้แถลงว่า ขณะนี้ประเทศไทยพบผู้ป่วยเบาหวานประมาณกว่า 3.5 ล้านคน

โดยทั่วไป แบ่งเบาหวานได้เป็น 3 ชนิดหลัก คือ เบาหวานชนิด 1 (Diabetes mellitus type 1), เบาหวานชนิด 2 (Diabetes mellitus type 2) และเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ (Gestational diabetes mellitus) เบาหวานชนิด 1 เบาหวานชนิดนี้พบได้น้อยประมาณ 5% ของเบาหวานทั้งหมด เกิดจากตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยผิดปกติ หรือสร้างไม่ได้เลย ผู้ป่วยจึงต้องได้รับการรักษาด้วยการฉีดยาอินซูลินตลอดชีวิต ดังนั้นจึงเรียกได้อีกชื่อหนึ่งว่า โรคเบาหวานชนิดต้องพึ่งอินซูลิน (Insulin-dependent diabetes mellitus) และเพราะเบาหวานชนิดนี้มักพบในเด็กและวัยรุ่น จึงเรียกได้อีกชื่อว่า โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น หรือ Juvenile diabetes mellitus (อ่านเพิ่มเติมในเว็บ haamor.com บทความเรื่อง โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น)

เบาหวานชนิด 2 เป็นเบาหวานที่มักพบในผู้ใหญ่อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะในคนอ้วน ดังนั้น จึงเรียกอีกชื่อว่า เบาหวานในผู้ใหญ่ (Adult onset diabetes mellitus) และเป็นเบาหวานที่ไม่จำเป็นต้องพึ่งอินซูลิน (Non-insulin-dependent diabetes mellitus) ซึ่งเบาหวานชนิดนี้พบได้สูงที่สุดประมาณ 90 - 95% ของโรคเบาหวานทั้งหมด ดังนั้น โดยทั่วไป เมื่อกล่าวถึงโรคเบาหวาน จึงมักหมายถึงโรคเบาหวานชนิดนี้ (อ่านเพิ่มเติมในเว็บ haamor.com บทความเรื่อง รู้ทันเบาหวาน)

เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ พบได้ประมาณ 2 - 5% ของเบาหวานทั้งหมด กล่าวคือ เป็นโรคเบาหวานที่เกิดขึ้นเฉพาะในช่วงตั้งครรภ์เท่านั้น โดยมารดาไม่เคยเป็นโรคเบาหวานมาก่อนตั้งครรภ์ (อ่านเพิ่มเติมในเว็บ haamor.com บทความเรื่อง เบาหวานกับการตั้งครรภ์)

อนึ่ง บทความนี้จะกล่าวถึงเฉพาะเบาหวานชนิด 2 เท่านั้น เนื่องจากเป็นโรคเบาหวานที่พบได้สูงที่สุด และต่อไปในบทความนี้จะเรียกโรคเบาหวานชนิด 2 นี้ว่า โรคเบาหวาน หรือ เบาหวาน

เบาหวานเกิดได้อย่างไร?

การเกิดโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน คือ ฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) อินซูลินจะเป็นตัวนำน้ำตาลซึ่งเป็นน้ำตาลกลูโคส (Glucose) จากเลือดเข้าสู่เซลล์ของอวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย เช่น สมอง ตับ ไต และหัวใจ ทั้งนี้เพื่อให้เซลล์ต่างๆนำกลูโคสไปใช้เป็นพลังงานในการทำงานต่างๆของเซลล์ทุกชนิดทั่วร่างกาย หรือที่เราเรียกว่า การสันดาป หรือเมตาโบลิซึม (Metabolism) แต่เมื่อเกิดความผิดปกติต่างๆ เช่น ตับอ่อนสร้างอินซูลินได้น้อยกว่าปกติ หรือเกิดความผิดปกติบางอย่างที่ทำให้เซลล์ไม่สามารถนำอินซูลินไปใช้ได้ ถึงแม้ตับอ่อนสร้างอินซูลินได้ตามปกติ ที่เรียกว่า เซลล์ดื้อต่ออินซูลิน (Insulin resistance) หรือเกิดทั้งสองเหตุการณ์พร้อมกัน จึงส่งผลให้มีน้ำตาลเหลือคั่งในเลือดสูงมากขึ้นกว่าปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆขึ้น ซึ่งก็คือโรคเบาหวานนั่นเอง

ทั้งนี้ สาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติเหล่านี้ขึ้นนั้นยังไม่ทราบชัดเจน แต่จากการศึกษาพบว่า เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนซึ่งเกิดจากทั้งพันธุกรรมและวิถีทางในการดำเนินชีวิต (Life style) ร่วมกัน

ใครบ้างมีปัจจัยเสี่ยงเป็นเบาหวาน?

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ได้แก่

- โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน ซึ่งส่งผลให้เซลล์ต่างๆ ต่อดื้อต่ออินซูลิน
- ขาดการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายจะช่วยควบคุมน้ำหนัก และช่วยให้เซลล์ต่างๆ ไวต่อการนำน้ำตาลไปใช้ หรือช่วยการเผาผลาญน้ำตาลในเลือดได้นั่นเอง
- พันธุกรรม เพราะพบว่า คนที่มีครอบครัวสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง ท้องเดียวกัน) เป็นเบาหวานมีโอกาสเป็นเบาหวานสูงกว่าคนทั่วไป
- เชื้อชาติ เพราะพบว่า คนบางเชื้อชาติเป็นเบาหวานสูงกว่า เช่น ในคนเอเชียและในคนผิวดำ
- อายุ ยิ่งอายุสูงขึ้น โอกาสเป็นเบาหวานยิ่งสูงขึ้น อาจจากการเสื่อมถอยของเซลล์ตับอ่อน หรือขาดการออกกำลังกายจากสภาพที่เสื่อมถอย
- มีไขมันในเลือดสูง
- มีความดันโลหิตสูง

เบาหวานมีอาการอย่างไร?

อาการหลักสำคัญของเบาหวาน คือ หิวบ่อย กระหายน้ำ และปัสสาวะปริมาณมากและบ่อย นอกจากนั้น เช่น

- เหนื่อย อ่อนเพลีย
- ผิวง่ายคัน
- ตาแห้ง
- อาการชาเท้าหรือรู้สึกเจ็บแปลบที่ปลายเท้าหรือที่เท้า
- ผอมลงโดยหาสาเหตุไม่ได้
- เมื่อเกิดแผลในบริเวณต่างๆ แผลมักหายช้ากว่าปกติโดยเฉพาะแผลบริเวณเท้า
- บางครั้งสายตาพร่ามัวโดยหาสาเหตุไม่ได้

แพทย์วินิจฉัยเบาหวานได้อย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยโรคเบาหวานได้จาก ประวัติอาการ ประวัติการเจ็บป่วยต่างๆ ประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว การตรวจร่างกาย และที่สำคัญคือ การตรวจเลือดเพื่อดูปริมาณน้ำตาลในเลือด และ/หรือ ดูสารที่เรียกว่า ฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1C: Glycated hemoglobin)

ค่าปกติของน้ำตาลในเลือดหลังจากอดอาหารอย่างน้อยประมาณ 8 ชั่วโมง (Fasting Blood Sugar หรือเรียกว่า FBS) คือ น้อยกว่า 110 มิลลิกรัม/เดซิลิตร (มก./ดล.) หรือถ้าตรวจเลือดที่ 2 ชั่วโมงหลังแพทย์ให้กินน้ำตาลประมาณ 75 กรัม (Glucose tolerance Test หรือเรียกว่า จีทีที/ GTT) ค่าน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 140 มก./ดล. หรือค่า HbA1C น้อยกว่า 6.5%

เบาหวาน คือ ค่าน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารสูงตั้งแต่ 126 มก./ดล. ขึ้นไป และ/หรือ ค่าจีทีที สูงตั้งแต่ 200 มก./ดล. ขึ้นไป หรือค่า HbA1C มากกว่าหรือเท่ากับ 6.5%

อาจมีการตรวจอื่นๆประกอบด้วย เช่น การตรวจปัสสาวะดูน้ำตาลในปัสสาวะซึ่งจะไม่พบในคนปกติ นอกจากนั้น คือ การตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไต เพราะเบาหวานมักส่งผลต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง และการตรวจสุขภาพตาโดยจักษุแพทย์ เพื่อเฝ้าระวังผลข้างเคียงของเบาหวานต่อจอตา หรือที่เรียกว่า เบาหวานขึ้นตา

รักษาเบาหวานได้อย่างไร

แนวทางการรักษาโรคเบาหวาน ต้องควบคู่กันไประหว่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต การใช้ยา และการรักษาควบคุมโรคร่วมต่างๆ หรือโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต คือ การลดน้ำหนัก ควบคุมน้ำหนัก ลดอาหารแป้ง น้ำตาล และไขมัน เพิ่มอาหารผักและผลไม้ และออกกำลังกายสม่ำเสมอตามควรกับสุขภาพ

ส่วนการใช้ยาจะอยู่ในดุลพินิจของแพทย์ ซึ่งมีทั้งยากินและยาฉีดอินซูลิน รวมทั้งยาต่างๆ ที่ใช้รักษาโรคร่วมต่างๆ เช่น การรักษาควบคุม โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

เบาหวานรุนแรงไหม? มีผลข้างเคียงอย่างไร?

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่จัดว่ารุนแรง เป็นโรคที่รักษาไม่หาย ซึ่งความรุนแรงของโรคขึ้น กับผลของการควบคุมโรคได้ คือ การควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือใกล้เคียงเกณฑ์ปกติที่สุด ดังนั้น ผู้ป่วยเบาหวานจึงต้องดูแลรักษาควบคุมโรคตลอดชีวิต ซึ่งการจะควบคุมโรคได้ดี ผู้ป่วยต้องปฏิบัติตามแพทย์/พยาบาลแนะนำอย่างถูกต้องเคร่งครัดและไม่ขาดยา

ผลข้างเคียงที่สำคัญของโรคเบาหวาน คือ เป็นสาเหตุการอักเสบของเนื้อเยื่อต่างๆทุกชนิดในร่างกาย โดยเป็นการอักเสบที่ไม่ติดเชื้อ ซึ่งที่สำคัญ คือ การอักเสบของหลอดเลือด จึงส่งผลให้หลอดเลือดต่างๆตีบแคบลง ส่งผลถึงการขาดเลือดของเนื้อเยื่อ/อวัยวะต่างๆ จึงเกิดโรคต่างๆเป็นผลข้างเคียงตามมาได้ เช่น โรคหัวใจ โรคไตเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดแดงแข็ง และภาวะเบาหวานขึ้นตา

เมื่อเกิดแผล แผลต่างๆจะหายช้า โดยเฉพาะแผลบริเวณเท้า ซึ่งถ้าดูแลไม่ดี (การดูแลเท้าในโรคเบาหวาน) อาจถึงขั้นต้องตัดขา

โรคเบาหวานยังส่งผลให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่างๆลดลงต่ำกว่าคนปกติทั่วไป จึงมีโอกาสติดเชื้อต่างๆได้ง่าย และมักรุนแรง จนถึงขั้นเสียชีวิต (ตาย) ได้ ดังนั้นเมื่อมีการติดเชื้อและมีไข้สูง ผู้ป่วยทุกคนจึงควรรีบพบแพทย์ ภายใน 1 - 2 วัน ไม่ควรละเลยดูแลตนเองนานกว่านี้ นอกจากนั้น คือ ผลข้างเคียงจากยา

เบาหวานที่สำคัญ คือ การเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ(Hypoglycemia) ซึ่งผู้ป่วยทุกคนต้องรู้จักดูแลตนเองเพื่อป้องกันและเพื่อดูแลตนเองได้ถูก ต้องเมื่อเกิดภาวะนี้ขึ้น

ดูแลตนเองอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน? ควรพบแพทย์เมื่อไร?

การดูแลตนเองและการพบแพทย์เมื่อเป็นโรคเบาหวาน ได้แก่

- ปฏิบัติตามแพทย์ พยาบาลแนะนำ
- กินยาให้ถูกต้องครบถ้วน ไม่ขาดยา
- ควบคุมน้ำหนักให้ได้ ไม่ให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน

- ควบคุมโรคร่วมต่างๆให้ได้
- กินอาหารมีประโยชน์ห้าหมู่ จำกัดอาหาร แป้ง น้ำตาล ไขมัน เค็ม เพิ่ม ผักและผลไม้ กินอาหารในปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อ เพื่อแพทย์จะได้แนะนำขนาดการใช้ยาได้ถูกต้อง ลดโอกาสเกิดผลข้างเคียงต่างๆจากการใช้ยา โดยเฉพาะภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- รู้จักผลข้างเคียงจากยาเบาหวาน และการดูแลตนเองที่สำคัญ คือ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เสมอ เพราะผู้ป่วยจะติดเชื้อต่างๆได้ง่าย จากเบาหวานเป็นสาเหตุที่ทำให้มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคลดลง
- รักษาสุขภาพเท้าเสมอ (การดูแลเท้าในโรคเบาหวาน)
- เลิกสูบบุหรี่ ไม่สูบบุหรี่ เพราะบุหรี่เพิ่มโอกาสเกิดผลข้างเคียงของโรคเบาหวาน จากเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดหลอดเลือดตีบตัน
- เลิกสุรา ไม่ดื่มสุรา หรือจำกัดสุราให้เหลือน้อยที่สุด เพราะสุราอาจมีผลต่อยาที่ควบคุมโรคเบาหวานและโรคต่างๆ ทำให้ควบคุมโรคต่างๆได้ยาก สุราทำให้ควบคุมอาหารลำบาก และเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ไม่ซื้อยากินเอง และไม่ใช้สมุนไพรเมื่อกินยาเบาหวาน เพราะอาจต้านหรือเพิ่มฤทธิ์ของยาเบาหวาน จนอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงจากยาเบาหวานที่รุนแรงได้ เช่น ผลต่อไต หรือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆตามแพทย์แนะนำ เช่น วัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่
- พบจักษุแพทย์สม่ำเสมอตามแพทย์เบาหวานและจักษุแพทย์แนะนำ เพื่อการวินิจฉัย และการรักษาภาวะเบาหวานขึ้นตาแต่เนิ่นๆ ป้องกันตาบอดจากเบาหวาน
- พบแพทย์ตามนัดเสมอ
- รับประทานยาตามนัด เมื่อ
 - มีอาการต่างๆผิดปกติไปจากเดิม
 - อาการต่างๆเลวลงกว่าเดิม
 - มีไข้สูงและไข้ไม่ลงภายใน 2 วันหลังดูแลตนเอง หรือคลื่นไส้ อาเจียน หรือ ท้องเสียมาก เพราะอาจก่อให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด ซึ่งอันตรายถึงชีวิตได้
 - กินอาหารได้น้อยกว่าปกติ
 - ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
 - เมื่อมีแผลในบริเวณเท้าและแผลไม่ดีขึ้นภายในประมาณ 1 สัปดาห์ แต่ควรรับประทานยาตามนัดก่อนหน้านี้นี้ เมื่อแผลเลวลง
 - เมื่อกังวลในอาการต่างๆ

ป้องกันเบาหวานได้อย่างไร?

การป้องกันเบาหวาน คือ การดูแลตนเองเช่นเดียวกับที่ได้กล่าวแล้วในหัวข้อ การดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน นอกจากนั้นคือ การตรวจคัดกรองโรคเบาหวานให้พบโรค และได้ รับประทานควบคุมดูแลรักษาแต่เนิ่นๆ ลดโอกาสเกิดผลข้างเคียงต่างๆ

โดยทั่วไป แพทย์แนะนำให้ตรวจเลือดเพื่อดูน้ำตาลในเลือด เริ่มตั้งแต่อายุ 30 ปี เมื่อมีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวแล้ว หรือตรวจเลือดดูค่าน้ำตาลด้วย เมื่อพบว่า มีไขมันในเลือดสูง และ/หรือ มีความดันโลหิตสูง เพราะทั้ง 3 โรคนี้

มักเกิดร่วมกันเสมอ เพราะอยู่ในกลุ่มโรคเดียวกัน คือกลุ่มโรคที่เกิดจากความผิดปกติในกระบวนการสันดาปหรือเมตาบอลิซึมของร่างกาย (Metabolic syndrome) แต่ในคนทั่วไป การตรวจเลือดเพื่อดูค่าน้ำตาลควรเริ่มที่อายุประมาณ 40 ปี



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งเล่น...คลิกมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116