



เบาหวาน (เมื่อน้ำตาลเป็นพิษ)

โรคเบาหวานคืออะไร มีสาเหตุจากอะไร

อินซูลิน เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน มีหน้าที่ควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ โรคเบาหวาน เกิดจากร่างกายขาดอินซูลิน หรือบางที่ไม่ขาด แต่อินซูลินที่มีอยู่ ใช้ไม่ได้ผลเต็มที่ ทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลไม่ได้ตามปกติ ยังผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น นานๆ เข้าทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ซึ่งเป็นเหตุให้พิการหรือเสียชีวิต

โดยปกติ เมื่อเรากินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเข้าไป อาหารเหล่านี้ จะถูกย่อยกลายเป็นโมเลกุลของน้ำตาลเล็กๆ แล้วจึงถูกดูดซึมจากลำไส้ เข้าสู่กระแสเลือดนำส่งเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงาน การใช้น้ำตาลให้เกิดพลังงานนี้ ต้องอาศัยอินซูลิน เมื่อขาดอินซูลิน น้ำตาลในเลือดจึงสูงกว่าปกติ น้ำตาลในเลือดนั้นมีหลายชนิด สำหรับน้ำตาลในโรคเบาหวาน เราจะหมายถึงน้ำตาลกลูโคสเท่านั้น

โรคเบาหวานที่พบบ่อยมี 2 ชนิด คือ

ชนิดที่ 1 ต้องพึ่งอินซูลิน มักพบในคนอายุน้อย เด็กและวัยรุ่น ในผู้ใหญ่พบได้บ้าง ต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลินทุกวัน ถ้าขาดยา อาจเกิดโรคแทรกซ้อนรุนแรงถึงตายได้ เกิดจากเซลล์สร้างอินซูลินในตับอ่อนถูกทำลาย ด้วยสาเหตุที่ยังไม่ทราบแน่นอน ทำให้สร้างอินซูลินได้น้อย หรือไม่ได้เลย

ชนิดที่ 2 ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน เพราะตับอ่อนยังผลิตอินซูลินได้ ในจำนวนที่อาจปกติ น้อยลง หรือมากขึ้น แต่อินซูลินที่มีอยู่นั้น ไม่มีประสิทธิภาพดีเท่าที่ควร พบได้ในผู้ใหญ่ และคนอ้วน คนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีโอกาสเป็นเบาหวานมากขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุ ผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนใหญ่เป็นชนิดที่ 2 นี้

สาเหตุของโรคเบาหวาน ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่า กรรมพันธุ์ ความอ้วน การตั้งครรภ์ ความเครียด เป็นผู้สูงอายุ รวมทั้งโรคของต่อมไร้ท่อบางชนิด เช่น เนื้องอกในต่อมหมวกไต และต่อมใต้สมอง เป็นปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญของการเกิดโรคนี้

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน

อาการกระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะมากและบ่อย อ่อนเพลีย น้ำหนักลด กินเก่งขึ้น ตาพร่ามัว เป็นอาการที่เกิดจากน้ำตาลในเลือดสูง ถ้าสูงมากๆ อาจถึงกับซึมหรือหมดสติได้ ผู้ป่วยเบาหวานที่น้ำตาลในเลือดไม่สูงมาก อาจไม่แสดงอาการเลยก็ได้ ฉะนั้นการตรวจสุขภาพจึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะในผู้ที่มีความเสี่ยงสูงเช่น คนอ้วน หญิงมีครรภ์ ผู้หญิงที่คลอดบุตรมีน้ำหนักแรกคลอดเกิน 4 กิโลกรัม และผู้มีญาติพี่น้อง (โดยสายเลือด) เป็นเบาหวาน คนปกติจะมีน้ำตาลในเลือด อยู่ในช่วง 70 - 115 มิลลิกรัม ต่อ เดซิลิตร น้ำตาลในเลือดต้องสูงเกิน 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จึงจะออกมาในปัสสาวะให้ตรวจพบได้ ดังนั้นการตรวจปัสสาวะอย่างเดียว เพื่อหาเบาหวานจึงไม่เพียงพอ ต้องใช้การตรวจเลือดดูระดับน้ำตาล

จะควบคุมเบาหวานได้อย่างไร รักษาให้หายได้ไหม

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่รักษาไม่หายขาดแต่ควบคุมได้ โดยการดูแลรักษาอย่างจริงจัง และต่อเนื่องตลอดชีวิต จุดประสงค์ของการรักษาเพื่อ

1. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด เพื่อป้องกันหรือชะลอ การเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ
2. ให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่อย่างปกติ หรือใกล้เคียงปกติ สามารถประกอบภาระกิจต่างๆ ได้เหมือนคนทั่วไป

การรักษาเบาหวานให้ได้ผลดี จะต้องประกอบด้วย

-  การควบคุมอาหาร
-  การออกกำลังกาย
-  การให้ความรู้เกี่ยวกับเบาหวาน แก่ผู้ป่วย และญาติผู้ดูแล
-  การใช้ยาลดน้ำตาล (อาจไม่จำเป็นในบางราย)

การติดตามผลการรักษา

ผู้ป่วยเบาหวาน ควรติดตามดูผลการควบคุมน้ำตาลว่า ได้ผลดีเพียงใด โดยอาจใช้การตรวจน้ำตาลในเลือด การตรวจปริมาณฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1C เป็น Glycosylated hemoglobin) และ ฟรุคโตซามีน (Fructo samin เป็น Glycosylated protein) และการตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ

1. การตรวจน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน ที่ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดี อาจตรวจน้ำตาลในเลือดเดือนละครั้ง แต่ผู้ป่วยเบาหวานที่ยังควบคุมไม่ได้ หรือผู้ป่วยตั้งครรภ์ อาจจะต้องตรวจน้ำตาลในเลือดทุกวัน หรือวันละหลายครั้ง ผู้ป่วยอาจตรวจเองที่บ้านได้ โดยใช้เครื่องมือขนาดเล็กพกพาได้ ใช้เลือดที่เจาะจากปลายนิ้ว หยดลงบนแผ่นอาบนํ้ายาเข้าเครื่องตรวจ อ่านออกมาเป็นตัวเลข เครื่องมือนี้มีหลายแบบ และผลิตจากหลายบริษัท ราคาก็ต่างๆ กัน การตรวจชนิดนี้สิ้นเปลืองพอสมควร
2. การตรวจ HbA1C และ Fructosamine ต้องตรวจในห้องปฏิบัติการเท่านั้น HbA1C เป็นน้ำตาลที่จับกับฮีโมโกลบิน ในเม็ดเลือดแดง Fructosamine เป็นน้ำตาลที่จับกับโปรตีน

ในเลือด ค่า HbA1C บอกถึงการควบคุมน้ำตาลในช่วง 4 - 6 สัปดาห์ ก่อนการตรวจ ส่วน
ค่า Fructosamine บอกถึงระดับน้ำตาลในช่วง 7 - 10 วัน ก่อนตรวจ

3. การตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ อาจใช้ยาเม็ดสำหรับตรวจ หรือใช้แผ่นทดสอบน้ำตาล
ตรวจก่อนมื้ออาหาร และก่อนนอน วิธีนี้ใช้ไม่ได้ในคนที่ไตเสื่อม มีข้อเสียคือ บอก
ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ และน้ำตาลในเลือดจะต้องสูงพอสมควร คือเกิน 180
มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จึงจะตรวจพบได้ ใช้บอกได้คร่าวๆ เท่านั้น

โรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน

โรคแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอย่างมาก ภาวะ
น้ำตาลในเลือดต่ำ และโรคแทรกซ้อนเรื้อรังต่างๆ



ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอย่างมาก (ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 500 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร) มัก
เกิดกับผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นมาก และควบคุมน้ำตาลไม่ดี โดยเฉพาะในคนไข้ที่ต้องใช้อินซูลินแล้วขาดยา อาจเกิดใน
คนที่ไม่เคยรู้ตัวมาก่อนว่าเป็นเบาหวานก็ได้ จะมีอาการอ่อนเพลีย กระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะมาก คลื่นไส้ อาเจียน เบื่อ
อาหาร หายใจหอบ ชีพจรเร็ว และหมดสติในที่สุด ต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนในโรงพยาบาล มิฉะนั้นอาจ
เสียชีวิตได้

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ พบได้บ่อยและอาจรุนแรงจนเสียชีวิต เกิดกับผู้ป่วยที่รักษาด้วยยาอิน หรือ ยาฉีดสาเหตุจาก
การใชยามากเกินไป หรือใช้ยาเท่าเดิมแต่อดอาหาร หรือออกกำลังกายมากเกินไป จะมีอาการ หิว หงุดหงิด ปวด
ศีรษะ ตาลาย ใจสั่น มือสั่น เหงื่อแตก ขาดสมาธิ อ่อนเพลีย หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม ตัวเย็น สับสน (ไม่จำเป็นต้องมี
อาการครบหมดทุกอย่าง) ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอาจเป็นลมหมดสติหรือชักได้ ถ้าเป็นตอนกลางคืนขณะหลับจะฝันร้าย
และปวดศีรษะในตอนเช้า อาการน้ำตาลต่ำนี้ อาจเป็นอยู่นานหลายวัน ขึ้นอยู่กับชนิดของยาที่ใช้

วิธีรักษา เมื่อเริ่มมีอาการ ให้ดื่มน้ำหวานหรือน้ำผลไม้ 1/2 แก้ว หรือกินน้ำตาล อมลูกกวาด จากนั้นให้ปรึกษาแพทย์ที่
รักษา เพราะอาจต้องปรับยาที่ใช้อยู่ประจำ ถ้าผู้ป่วยหมดสติให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที ป้องกันได้โดยการกินอาหาร
ให้เป็นเวลา กินอาหารเพิ่มก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ หรือนานๆ กินของว่างหรือดื่มนมรองท้องไปก่อน ถ้าต้อง
เลื่อนเวลาอาหารออกไป

โรคแทรกซ้อนเรื้อรัง

พบในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานหลายปี และควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี น้ำตาลที่สูงอยู่นานๆ นี้ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่
อวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะระบบหลอดเลือด การเปลี่ยนแปลงนี้จะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป เหมือน
เป็นอันตรายแอบแฝง กว่าที่รู้ตัวเมื่อเกิดอาการก็สายเกินไป ยากจะรักษาให้กลับคืนเป็นปกติได้ โรคแทรกซ้อนเหล่านี้
ทำให้ผู้ป่วยต้องการพิการ หรือเสียชีวิต สิ้นเปลืองทั้งเวลา และค่ารักษาพยาบาลเป็นอันมาก

ผู้ป่วยเบาหวานทุกคน ควรได้ตระหนักถึงอันตรายแอบแฝงต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ การดูแลตนเองที่ดี และการ
ปฏิบัติตัวถูกต้องเท่านั้น ที่จะช่วยป้องกันอันตรายเหล่านี้ได้

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

1. ควบคุมอาหารสม่ำเสมอ
2. ออกกำลังกาย ตามความเหมาะสมกับสภาวะร่างกาย
3. ใช้อย่างสม่ำเสมอตามที่แพทย์แนะนำ
4. ศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และวิธีปฏิบัติตัว

5. พบแพทย์สม่ำเสมอตามนัด เพื่อวัดผลการควบคุมน้ำตาล และตรวจหาโรคแทรกซ้อน
6. ตรวจน้ำตาลในเลือด หรือในปัสสาวะบ่อยๆ โดยเฉพาะในรายที่ควบคุมน้ำตาลไม่ดี
7. พกน้ำตาล ทอฟฟี่ หรือลูกกวาดติดตัวเสมอ และใช้ทันทีเมื่อมีอาการน่าสงสัยว่าน้ำตาลต่ำ
8. หมั่นตรวจเท้าทุกวัน ห้ามสวมรองเท้าคับ
9. ปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บไข้ มีอาการน้ำตาลต่ำ มีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น มีบาดแผล หรือแผลที่เท้า และเมื่อตั้งครรภ์



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นี้...ก็ดีมาก...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่อ 116