เบาหวาน เรื่องไม่เบาที่เด็กและวัยรุ่นควรใส่ใจ

เคยไหมกินจุแต่กลับผอมลง ปวดปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย และมีภาวะขาดน้ำ?

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง โดยปกติเวลาเรารับประทานอาหารเข้าไป สารอาหารจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาล และร่างกายจะนำน้ำตาลไปใช้ ให้เกิดพลังงาน โดยการนำเข้าไปในเซลล์ หรือหน่วยเล็กๆ ของร่างกาย เพื่อเอาไปเผาผลาญ สารเคมีหรือฮอร์โมน ที่ทำหน้าที่เอาน้ำตาลเข้าเซลล์ คือ ฮอร์โมนอินสูลิน (Insulin) ที่สร้างและหลั่งมาจากตับอ่อน ในผู้ป่วยเบาหวาน เมื่อรับประทานอาหารเข้าไป ร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ เนื่องจากร่างกายขาดอินซูลิน หรืออินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี จึงเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และผลที่ตามมาคือ **โรคเบาหวาน** กล่าวคือ ผู้ป่วยจะปัสสาวะบ่อย มีน้ำตาลออกมาในปัสสาวะ และหากมีอาการรุนแรง ร่างกายจะสลายไขมัน มาใช้เป็นพลังงานแทนน้ำตาล สารที่ได้เรียกว่า **กรดคีโตน** ทำให้มีอาการหายใจหอบลึก

รู้มั้ย ?... เบาหวานไม่ได้เป็นโรคที่เกิดกับผู้ใหญ่เท่านั้น เด็กและวัยรุ่นก็เป็นเบาหวานได้

ชนิดของเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น

จริงๆ แล้วมีชนิดย่อยหลายชนิด แต่ในที่นี้จะกล่าวถึง 2 ชนิดหลัก คือ

1. เบาหวานชนิดที่ 1 (Type 1 DM)

เกิดจากการที่ร่างกาย มีปฏิกิริยาต่อต้านเซลล์ของตับอ่อน ที่ทำหน้าที่ผลิตอินสูลิน ทำให้ไม่สามารถผลิตอินสูลินได้ (ร่างกายขาดอินสูลิน) เด็กที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 นี้ มักมีอายุน้อยกว่า 10 ปี แต่ในวัยรุ่นก็พบได้เช่นกัน ผู้ป่วยมักจะมีอาการน้ำหนักลด ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ บางรายรุนแรงมีกรดคั่งในเลือด

สาเหตุที่ตับอ่อนถูกทำลาย ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่จากหลักฐานทางการแพทย์คาดว่า เกิดจากปัจจัยทางกรรมพันธุ์ การติดเชื้อบางอย่างเป็นตัวกระตุ้น รักษาโดยการฉีดฮอร์โมนอินสูลินเข้าผิวหนัง ขณะนี้ยังไม่มีการรักษาที่ทำให้หายขาด และยังไม่พบวิธีที่จะป้องกัน แพทย์และนักวิจัยกำลังพยายามหาวิธีป้องกัน ในเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กที่มีพี่น้องป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 1 และวิธีการรักษาโดยการปลูกถ่ายเซลล์ตับอ่อน ซึ่งยังต้องติดตามผลการวิจัยต่อไป

2. เบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 DM)

การเพิ่มจำนวนผู้ป่วยเด็ก ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ การเพิ่มของอุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็ก ซึ่งมีสาเหตุจากการรับประทานอาหาร ที่มีแป้งและน้ำตาลมากเกินไป และขาดการออกกำลังกาย เด็กที่เสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานชนิดที่ 2 คือ เด็กอ้วนและกำลังเข้าสู่วัยรุ่น แต่ก็สามารถพบได้ ในเด็กอายุน้อยกว่า 10 ปี เช่นกัน

เด็กอ้วนจะมีเซลล์ไขมันจำนวนมาก เซลล์ไขมันเหล่านี้จะปล่อยสารต่างๆ เช่น กรดไขมันออกมา ทำให้ร่างกายดื้อต่ออินสูลิน หรืออธิบายง่ายๆ ว่า **อินสูลินที่มีอยู่ไม่สามารถออกฤทธิ์ นำน้ำตาลเข้าเซลล์ไปใช้ ให้เกิดพลังงานได้ตามปกติ** ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง หรือเป็น โรคเบาหวาน นั่นเอง

โดยทั่วไป ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มักจะมีอาการน้อยมาก หรือไม่มีอาการใดๆ ส่วนใหญ่ อาการไม่รุนแรงเท่ากับ เบาหวานชนิดที่ 1 ทำให้อาจตรวจพบล่าช้า

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดเบาหวานชนิดที่ 2

- มีสมาชิกในครอบครัวเป็นเบาหวานชนิดที่ 2
- มีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน
- คนเชื้อชาติเอเชีย
- มีปื้นดำหนาๆ ที่คอ เรียกว่า อะแคนโทสิส (Acanthosis negrican)

การรักษาเบาหวานชนิดที่ 2

ผู้ป่วยต้องลดน้ำหนัก โดยการควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย ควบคู่ไปกับการให้ยาชนิดรับประทาน แต่ถ้ารักษาแล้วไม่ได้ผล อาจจำเป็นต้องฉีดอินซูลิน

การป้องกันเบาหวาน

เบาหวานชนิดที่ 1 ขณะนี้ยังไม่มีวิธีป้องกัน

เบาหวานชนิดที่ 2 พยายามให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ ลดอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ไก่ทอด นมเปรี้ยว น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง, ขนมถุงกรุบกรอบ และควรส่งเสริมให้เด็ก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที เป็นเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กอ้วน

เมื่อใดควรมาพบแพทย์

1. ถ้ามีอาการผิดปกติที่น่าสงสัยว่าอาจเป็นเบาหวาน
    - ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ
    - กินจุ ผอมลง
    - ปัสสาวะมีมดตอม
    - เป็นแผลหายช้า
    - ติดเชื้อที่ผิวหนัง

2. ถ้าเด็กหรือวัยรุ่นอ้วน และมีประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นเบาหวาน

3. มีปื้นดำที่คอ

ผู้ปกครองควรหมั่นดูแลบุตรหลานว่า มีอาการ 1 ใน 3 ข้อนี้หรือไม่ ถ้าพบควรพาเด็กมาพบกุมารแพทย์ตั้งแต่เนิ่นๆ

วิธีการตรวจหาเบาหวาน

ตรวจจากเลือด ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร (อย่างน้อย 8 ชั่วโมง) มากกว่า หรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ถือว่าเป็น **เบาหวาน** หรือถ้าระดับน้ำตาลหลังอาหาร หรือ หลังกินน้ำตาล (ตามแพทย์สั่ง) เป็นเวลา 2 ชม. มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ก็ถือว่าเป็นเบาหวานเช่นกัน

ลองสังเกตดูว่า บุตรหลานของท่านมีปัจจัยเสี่ยง หรืออาการที่เข้าได้กับเบาหวานหรือไม่ ถ้ามีควรมารับการตรวจวินิจฉัย จากกุมารแพทย์ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต ตา และหลอดเลือดในอนาคต

"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิ๊กมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116