



เบาหวาน โรคคู่หูที่ไม่ธรรมดา

โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบได้บ่อยและมักจะพบได้หลายคนในครอบครัวเดียวกัน จนอาจมองได้ว่าโรคนี้

อาจติดมาจากพันธุกรรมได้

จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า ปัจจุบันคนที่วัย 35 ปีขึ้นไปป่วยเป็นเบาหวานมากถึง 3 ล้านคน

และที่น่าเป็นห่วงกว่านั้นคือผู้ที่เข้ารับการรักษากว่าครึ่งไม่เคยรู้มาก่อนว่าป่วยเป็นเบาหวานลองทำแบบทดสอบดูว่า

คุณเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ถูก ที่หน้าหัวข้อนั้นๆ หากตรงกับสภาพและอาการ

ของคุณ...

- คุณมีอายุมากกว่า 35 ปี
- ชอบกินของหวานๆ มันๆ
- ออกกำลังกายน้อย
- อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย
- ความดันโลหิตสูง
- ปวด แขน จุกเสียดหน้าอก
- ขาดตามปลายมือปลายเท้า
- มีพ่อแม่พี่น้องเป็นโรคเบาหวาน
- หิวบ่อย ทานจุ
- กระหายน้ำบ่อย
- ตาพร่า มองไม่ชัด
- น้ำหนักลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ
- น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
- ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะตอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมา
- ปัสสาวะ

หากคุณตอบว่าใช่เป็นส่วนใหญ่แสดงว่าคุณอาจเป็นโรคเบาหวานจำเป็นต้องรีบมาบำบัดรักษาก่อนที่จะทุกอย่างจะสายเกินไป

เบาหวานคืออะไร

เบาหวานเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้อย่างเพียงพอ หรือร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้น้อยกว่าปกติ

จึงไม่สามารถเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตรวมถึงโปรตีนและไขมันบางส่วนได้อย่างเหมาะสม ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติและเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนหลายอย่าง เช่น หัวใจวาย ตาบอด ไตวาย อัมพฤกษ์ อัมพาตและโรคติดเชื้อ เป็นต้น

เบาหวานจะแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

เบาหวานชนิดที่ 1 หรือเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน ซึ่งเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้อย่างเพียงพอ เบาหวานชนิดนี้

ส่วนใหญ่จะพบในเด็กและวัยรุ่น ประมาณ 10% ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมดเป็นเบาหวานชนิดที่ 1 **เบาหวานชนิดที่ 2**

หรือเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ซึ่งตับอ่อนของผู้ป่วยเบาหวานชนิดนี้ส่วนใหญ่สร้างอินซูลินได้อย่างเพียงพอ

แต่ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้น้อยกว่าปกติ

ประมาณ 90% ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมดเป็นเบาหวานชนิดที่ 2

โรคแทรกซ้อนของเบาหวานมีอะไรบ้าง

- **ตา** อาจเป็นต้นกระจกก่อนวัย ประสาทตาหรือจอตาเสื่อม และอาจทำให้ตาบอดในที่สุด
- **ระบบประสาท** ผู้ป่วยอาจเป็นปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า
- **เท้า** ซึ่งมักจะทำให้มีแผลเกิดขึ้นที่เท้าได้ง่ายและอาจลุกลามจนเท้าเน่า กระเพาะปัสสาวะไม่ทำงาน ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่หรือไม่มีแรงเบ่งปัสสาวะ กระเพาะอาหารไม่ทำงาน มีอาการจุกเสียด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเดิน โดยเฉพาะเข้ามือถึงก่อนเที่ยง ผู้ป่วยชายมักมีภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ
- **ไต** มักเกิดภาวะไตวาย มีอาการบวม ชีต ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานที่พบได้ค่อนข้างบ่อย
- **ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง** ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ถ้าหลอดเลือดแดงที่เท้าแข็งและตีบ เลือดไปเลี้ยงเท้าไม่พออาจทำให้เท้าเย็น เป็นตะคริว ปวดขณะเดินมากๆ หรืออาจทำให้เป็นแผลหายยากหรือนิ้วเท้าเป็นเนื้อตายเน่า
- **ภูมิคุ้มกันต่ำ** เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย เช่น วัณโรคปอด กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบ กลาก โรคเชื้อรา เป็นฝีหรือพุพองบ่อย นิ้วเท้าหรือช่องคลอดอักเสบ เป็นต้น
- **แผลที่เท้า** เป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อย เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานมักมีภาวะปลายประสาทอักเสบ และภาวะขาดเลือดทำให้เท้าชาเกิดแผลได้ง่ายและหายยากหรือเป็นเนื้อตายเน่า บางครั้งจำเป็นต้องตัดนิ้วหรือตัดขา ทำให้เกิดภาวะพิการได้

ทำไมผู้ป่วยเบาหวานมักเสียชีวิตจากโรคหัวใจ



ผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาasเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบในอายุน้อยกว่าและรุนแรงกว่า

เนื่องจากระดับน้ำตาลที่เพิ่มสูงขึ้นนั้นทำให้ผนังหลอดเลือดแดง ทั้งรายการเกิดความผิดปกติ

และเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ผู้ป่วยเบาหวานมักจะมีโรคอื่นๆ ร่วมอยู่ด้วย เช่น โรคไขมัน

ในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน การแข็งตัวของเลือดผิดปกติ เป็นต้น

โรคเหล่านี้จะเร่งให้โครงสร้างและสภาพของหลอดเลือดเกิดความผิดปกติมากขึ้นและเร็วขึ้น หลอดเลือดหัวใจ

จึงเกิดการอักเสบ ทำให้คราบไขมันที่เกาะตามผนังหลอดเลือดมีการแตกออก ซึ่งจะก่อให้เกิดลิ่มเลือดมาอุดตัน

หลอดเลือดหัวใจอย่างเฉียบพลัน ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคหลอดเลือดหัวใจตีบจึงเป็นสาเหตุการเสียชีวิต

อันดับ 1 ของผู้ป่วยเบาหวาน

อาการโรคหัวใจในผู้ป่วยเบาหวานจะแตกต่างจากผู้ป่วยโรคหัวใจทั่วไปอย่างไร

สำหรับอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบในผู้ป่วยเบาหวานอาการเจ็บหน้าอกมักจะไม่ชัดเจนหรือไม่มีเลย เนื่องจากประสิทธิภาพความรู้สึกในผู้ป่วยเบาหวานเสื่อมสภาพลง จึงมักจะมีแค่อาการเหนื่อยง่ายกว่าปกติ แน่น จุกเสียดหน้าอก

เหมือนอาหารไม่ยอม

วิงเวียน ตัวเย็น เหงื่อออก ใจสั่นรู้สึกคล้ายจะเป็นลม อาการเหล่านี้อาจมีอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างพร้อมกันและอาจเกิดขึ้นในเวลาใดก็ได้

วิธีการบำบัดแบบองค์รวมของการแพทย์จีน

เป็นที่ทราบกันว่าโรคเบาหวานมีโรคแทรกซ้อนหลายอย่างที่ทำให้เกิดภาวะพิการและมีอันตรายถึงชีวิต การบำบัดโรคเบาหวานของการแพทย์จีนจึงไม่ได้หยุดอยู่แค่การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเท่านั้น แต่ยังเน้นความสำคัญกับการรักษาต้นเหตุและ

โรคแทรกซ้อนของเบาหวานไปพร้อมๆ กัน ดังนี้

- ทำความสะอาดและทะลวงหลอดเลือด สลายลิ่มเลือดและไขมัน ทำให้หลอดเลือดโล่งสะอาด ดังทฤษฎีการวินิจฉัยและรักษาอันสำคัญของการแพทย์จีน ปวดแสดงว่าไม่โล่ง โล่งแล้วก็จะไม่ปวด จึงป้องกันและรักษาโรคแทรกซ้อนของเบาหวาน เช่น โรคหลอดเลือด หัวใจ ตีบ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ปรับความสมดุลของร่างกายโดยเฉพาะความสมดุลของตับและตับอ่อน ทำให้มีการสังเคราะห์โคเลสเตอรอลและอินซูลินในปริมาณที่เหมาะสม และเมื่อร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลแล้วก็จะตอบสนองต่ออินซูลินได้อย่างปกติ จึงสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- บำรุงรักษาไตที่เสื่อมลงให้แข็งแรงขึ้น เนื่องจากไตเสื่อมทำให้เกิดโรคเบาหวาน แต่เมื่อเป็นโรคเบาหวานแล้วก็จะทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้นจนเกิดภาวะไตวายซึ่งเป็นวัฏจักรที่เลวร้าย การบำรุงรักษาไตจึงมีบทบาทสำคัญในการบำบัดฟื้นฟูโรคเบาหวานด้วย

ขณะเดียวกัน ผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้ถูกสุขลักษณะ พยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ

และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อใช้วิธีบำบัดรักษาแบบองค์รวมควบคู่กับการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง อาการต่างๆ

ของเบาหวานจึงค่อยๆ หายไปหรืออาจหายไปเลยทีเดียว



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

เราภูมิใจในสุขภาพท่านๆ แต่ปลายนี้...คือใจเรา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าฉลอม

โทร.044-591126 ต่อ 116