



เบาหวานกับโรคหัวใจ

โรคเบาหวาน : เมื่อเอ่ยถึงโรคขาดเลือดแล้ว หลายๆ ท่านคงคิดถึงแต่ไขมันโคเลสเตอรอล แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไขมันยังร้ายน้อยกว่าโรคเบาหวาน ผู้ป่วยไขมันในเลือดสูงไม่จำเป็นต้องเป็นโรคหัวใจขาดเลือดทุกราย แต่หากเป็นเบาหวานแล้วรับรองได้ว่า หากไม่ดูแลให้ดีหรือแม้แต่ดูแลอย่างดีแล้ว ก็ยังมีโอกาสเกิดโรคหัวใจขาดเลือดในอัตราที่สูงมาก เบาหวานเป็นปัจจัยเสี่ยงที่น่ากลัวอย่างหนึ่ง สำหรับโรคหัวใจขาดเลือดเลยทีเดียว

โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติ อันเนื่องมาจากการที่ร่างกาย ไม่สามารถนำน้ำตาล ในร่างกายไปใช้ได้อย่างเต็มที่ สาเหตุเนื่องมาจากขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือไม่ขาดฮอร์โมน แต่ร่างกายไม่ตอบสนองต่อฮอร์โมนตัวนี้ ผลที่ตามมาคือระดับน้ำตาลในเลือด จะสูงกว่าปกติ ปัจจุบัน หากระดับน้ำตาลในเลือดที่เจาะหลังงดอาหาร 6 ชั่วโมง ยัง สูงกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เราก็เรียกว่าเป็น โรคเบาหวานได้แล้ว ระดับน้ำตาลที่สูงนี้เป็นตัวการสำคัญ ที่ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ที่สำคัญคือเป็นตัวเร่งให้เกิดการเสื่อม ของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย ทั้งหลอดเลือดแดงที่เลี้ยงสมอง หัวใจ ตา ไต แขน ขา รวมทั้งหลอดเลือดแดงเล็กๆ ที่เลี้ยงหลายประสาทอีกด้วย ทำให้เกิดการตีบตันของหลอดเลือดแดงเหล่านี้ ดังนั้น จะเห็นได้ว่า โรคเบาหวาน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อโรคทางสมอง อัมพาต โรคระบบประสาท โรคหัวใจ โรคไต โรคตา แม้กระทั่งโรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หรือ ED ด้วย



ผู้ป่วยเบาหวานอาจเป็นโรคหัวใจได้ 2 ลักษณะ คือ เมื่อหลอดเลือดแดงที่เลี้ยงหัวใจเสื่อม จากเบาหวาน ร่วมกับการที่มีไขมันในเลือดสูง ก็จะทำให้เกิดการตีบของหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดและหากอุดตัน ก็จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายตามมา นอกจากนี้ ยังพบว่าในผู้ป่วยเบาหวานบางราย กล้ามเนื้อหัวใจทำงานน้อยกว่าปกติ และบีบตัวน้อยกว่าปกติมาก แต่หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจไม่ได้ตีบตัน กลุ่มนี้เชื่อว่าเกิดจากหลอดเลือดฝอยเล็กๆ ที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติจากเบาหวาน

เบาหวานเป็นโรคที่มีความสัมพันธ์กับโรคหัวใจ และหลอดเลือดเป็นอย่างมาก เพราะเบาหวานทำให้เกิดความเสื่อม ของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย การควบคุมปัจจัยเสี่ยงในผู้ป่วยเบาหวาน จึงต้องทำอย่างจริงจัง

เพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และเสียชีวิตในผู้ป่วยเบาหวาน

สาเหตุการตายที่สำคัญในผู้ป่วยเบาหวาน คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีโรคหลอดเลือดหัวใจเป็นสาเหตุสำคัญ ที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน ในขณะที่ผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องพึ่งอินซูลิน มีสาเหตุการตายจากภาวะไตวาย และโรคหลอดเลือดหัวใจสูงสุดใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ ผู้ป่วยเบาหวานยังมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบและอุดตัน โรคหัวใจล้มเหลว และโรคหลอดเลือดแดงที่ขา ตีบตันสูงกว่าประชากรทั่วไปหลายเท่าตัว

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีมากที่สุดตลอดเวลา เพื่อหวังว่าจะช่วยชะลอการเสื่อม ของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย
- การคุ้ระดับน้ำตาล ไม่ได้อาศัยเพียงการเจาะเลือดก่อนอาหารเท่านั้น แต่ควรจะต้องดูแลเสียต่อไปจนถึงระดับน้ำตาลหลังอาหาร และค่าน้ำตาลเฉลี่ยในรอบ 3 เดือน โดยดูจากน้ำตาลที่เกาะบนเม็ดเลือดแดงด้วย
- หากมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ สำหรับโรคหัวใจก็ต้องควบคุมเป็นอย่างดีด้วย เช่น งดบุหรี่ ควบคุมความดันโลหิตให้ปกติ (น้อยกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท) ควบคุมไขมัน โคเลสเตอรอลให้น้อยกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือ แอล-ดี-แอล โคเลสเตอรอลให้น้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เป็นต้น ซึ่งหมายความว่า จำเป็นต้องใช้ยาลดไขมันในเลือดร่วมด้วย
- ลดน้ำหนักและออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ วิธีการลดน้ำหนักจะช่วยให้ร่างกายไวต่อฮอร์โมนอินซูลิน
- จำเป็นต้องตรวจปัสสาวะดูการทำงานของไต ตรวจตาโดยจักษุแพทย์ ตรวจอัลตราซาวนด์นิ้วในถุงน้ำดีด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นปัญหาในอนาคต
- เมื่อมีอายุมากขึ้น ควรทำการตรวจสมรรถภาพหัวใจอย่างละเอียด คือ อัลตราซาวนด์หัวใจและการเดินสายพาน เนื่องจากบ่อยครั้งที่ผู้ป่วยไม่แสดงอาการจนเป็นมากแล้ว
- อย่าลังเล หากแพทย์แนะนำให้ท่านรักษา ด้วยการฉีดฮอร์โมนอินซูลิน หรือ รับประทานยาลดความดันโลหิต ยาลดไขมันในเลือด เพราะจะเป็นผลดีต่อท่านในระยะยาว คือในอีก 5 – 10 ปีข้างหน้า หากท่านเกิดปัญหาแทรกซ้อนต่างๆ จากเบาหวานขึ้นแล้ว เช่น ไตวาย หัวใจขาดเลือด อัมพาต ตามองไม่เห็น สิ่งเหล่านี้หากเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่สามารถแก้ไขให้กลับมาดีเหมือนเดิมได้
- ควรหลีกเลี่ยงน้ำตาล น้ำอัดลม ขนมหวาน ผลไม้หวานจัด เช่น เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย องุ่น ควรใช้น้ำตาลเทียมแทนน้ำตาลปกติ



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คุณก็มา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116