



เบาหวานกับโรคแทรกซ้อน : โรคแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน

โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน เกิดจากการที่ผู้ป่วยเบาหวานปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือด ขึ้นสูงเกินกว่าปกติ (สูงกว่า 300 มิลลิกรัม/เดซิลิตร) ติดต่อกันเป็นเวลานาน เมื่อน้ำตาลกลูโคสเหล่านี้ ปนอยู่ในกระแสเลือดในปริมาณมาก จะไปจับกับหลอดเลือดและเนื้อเยื่อตามอวัยวะต่างๆ ทำให้เส้นเลือดที่กระจายตัวอยู่ตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เกิดการเสื่อมสภาพ และเกิดโรคแทรกซ้อน ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้มากที่สุด

ผู้ป่วยเบาหวานทุกท่าน หากละเลยการออกกำลังกาย ปล่อยตัวเองให้อ้วน ละเลยการควบคุมอาหาร และระดับน้ำตาลในเลือด ก็จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนแทบทั้งสิ้น

ประเภทของโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน

เราแบ่งโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานออกได้ เป็นสองประเภท คือโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานชนิดเฉียบพลัน และโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานชนิดเรื้อรัง แต่ตอนนี้เรามาดูเบาหวานชนิดเฉียบพลันกันก่อนดีกว่า ว่าเป็นอย่างไร

โรคแทรกซ้อนจากเบาหวานชนิดเฉียบพลัน

เป็นภาวะที่ผู้เป็นเบาหวาน มีการขึ้นลงของระดับน้ำตาลในเลือดอย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติเฉียบพลันและรุนแรง ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้ ผู้ป่วยเบาหวานอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โรคแทรกซ้อนจากเบาหวานชนิดเฉียบพลันมีดังนี้

- **หมดสติจากภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ (hypoglycemia)**

มักเกิดในภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือด ต่ำกว่า 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ซึ่งเกิดในผู้ป่วยเบาหวาน ที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ออกกำลังกายหรือทำงานหนักเกินไป และการกินยาเกินขนาด หรือในปริมาณที่ไม่เหมาะสม เช่น กินยาหรือฉีดอินซูลินมากเกินไป เป็นต้น ก่อนหมดสติจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ผู้ป่วยเบาหวานจะมีอาการเหงื่อออกท่วมตัว ตัวเย็น ใจสั่น ปวดศีรษะ ตาลาย หนามืด หงุดหงิด หนาวสั่น และในกรณีที่เป็นอย่างมาก อาจมีอาการชัก และหมดสติได้ในที่สุด

● **หมดสติจากระดับน้ำตาลในเลือดสูง**

เกิดจากการที่ร่างกายของผู้ป่วยเบาหวาน มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่า 300 มิลลิกรัม / เดซิลิตร ส่งผลให้เลือดมีความเข้มข้นสูงมาก จนทำให้มีอาการกระหายน้ำรุนแรง ซึ่งในกรณีนี้ จะพบในผู้ที่ เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 (ร่างกายสามารถสร้างสารอินซูลินได้บ้าง แต่มีปริมาณไม่เพียงพอต่อความต้องการ)

ในผู้ป่วยเบาหวานวัยกลางคน หรือสูงอายุ หากควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ดี จะมีอาการปัสสาวะผิดปกติต่อเนื่องกันหลายวัน โดยเฉพาะเวลากลางคืน อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย น้ำหนักลด ซึมและอาจหมดสติได้

● **ภาวะหมดสติจากน้ำตาลในเลือดสูงและกรดนิโคตินคั่ง**

เกิดในภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมาก ร่วมกับมีกรดคิโตน (สารที่ร่างกายสร้างขึ้นเมื่อเซลล์ในร่างกาย ไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ตามปกติ) คั่งอยู่ในเลือด ทำให้ร่างกายเกิดภาวะกรดเกิน หากรักษาไม่ทันอาจทำให้เสียชีวิตได้

ภาวะหมดสติจากน้ำตาลในเลือดสูงและกรดนิโคตินคั่ง มักเกิดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่1 (ตับอ่อนผลิตอินซูลินไม่ได้) ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หายใจหอบ และเกิดภาวะขาดน้ำตามมา ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจเสียชีวิตได้

● **เกิดการติดเชื้อ**

ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี จะมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากน้ำตาลในเลือด จะไปรบกวนการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว ทำให้ความสามารถในการจับเชื้อโรค และการทำลายเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อราลดลง ดังนั้นผู้ป่วยจึงเป็นโรคติดเชื้อได้ง่ายกว่าคนทั่วไป

การดูแลสุขภาพทั่วไปอย่างสม่ำเสมอ เช่นการดูแลผิวหนัง เท้า เหงือกและช่องปาก ร่วมกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ จะช่วยลดอัตราการติดเชื้อเหล่านี้

วิธีปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- **กินให้ถูก** หลักการง่ายๆ ที่ผู้ป่วยเบาหวานควรนำไปปฏิบัติ เพื่อลดภาวะน้ำตาลในเลือดผิดปกติ คือลดข้าว เพิ่มผัก เพิ่มโปรตีน เบ็ดเตล็ดเท่าเดิม โดยข้าว (ต้องเป็นข้าวกล้องไม่ขัดขาว) ลดจาก 50 เปอร์เซ็นต์ เหลือ 30 เปอร์เซ็นต์ ผัก แต่เดิม 25 เปอร์เซ็นต์ เพิ่มเป็น 35 เปอร์เซ็นต์ โปรตีนจากถั่วและปลา จากเดิม 15 เปอร์เซ็นต์ เพิ่มเป็น 25 เปอร์เซ็นต์ ส่วนอาหารในหมวดเบ็ดเตล็ด คงไว้ที่ 10 เปอร์เซ็นต์ เท่าเดิม
- **กินยาเท่าที่จำเป็น** ผู้ป่วยเบาหวานสามารถกินยาลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ในระยะแรกเท่านั้น และเมื่อระดับน้ำตาลลดลงเป็นปกติให้หยุดกิน และควรรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุโครเมียม (อยู่ในถั่วต่างๆและผักที่มีหัวอยู่ในดิน) และอาหารจำพวกปลาทะเล และผักใบเขียวจัด ซึ่งมีแร่ธาตุจำพวกทองแดงอยู่ในปริมาณมาก โดยรับประทานแร่ธาตุสองชนิดนี้ ให้ได้วันละ 0.5-0.6 มิลลิกรัม ซึ่งจะช่วยให้ทำงานดีขึ้น
- **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** ตามแต่ความถนัดของแต่ละคน เช่น การรำกระบอง เดินแอโรบิก หรือโยคะ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้

เป็นไปตามปกติ

- **หมั่นไปพบแพทย์** โดยปกติคนที่ เป็นเบาหวานถึงแม้จะไม่มีอาการ แต่ก็ควรหมั่นไปหาหมอ เพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ และควรไปตรวจร่างกายจากแพทย์โดยละเอียด อย่างน้อยปีละครั้ง หรือตามแพทย์นัด เพื่อเฝ้าระวังความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

ร่วมน้ำใจสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิกมา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116