



โรคเบาหวาน...ไม่หวานอย่างที่คิด

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่ผู้คนส่วนใหญ่รู้จักกันพอสมควร แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังไม่ทราบ ความสำคัญของการรักษา

โรคนี้นัก แพทย์เองก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการรักษา ผู้ป่วยเบาหวานเป็นอย่างดี แพทย์หลายๆ ท่านรักษาเบาหวาน เฉพาะเพียงลดระดับ น้ำตาลในเลือดเท่านั้น แต่ความจริงแล้ว โรคเบาหวาน ไม่ใช่แค่ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เท่านั้น แต่เป็นโรคร้าย ที่หากไม่ได้รับดูแลอย่างดีแล้ว จะเกิดผลเสียตามมามากมาย หมอโรคหัวใจ และ หมอโรคไต ทราบดี เพราะผู้ป่วยโรคหัวใจ และ ไตวายเรื้อรังส่วนใหญ่ เป็นเบาหวานโรคเบาหวานเป็นความผิดปกติ

เนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในร่างกาย ไปใช้ได้อย่างเต็มที่สาเหตุเนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือ ไม่ขาด ฮอร์โมน แต่ร่างกายไม่ตอบสนองต่อ ฮอร์โมนตัวนี้ ผลที่ตามมาคือระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ปัจจุบัน

หากระดับน้ำตาล ในเลือดที่เจาะหลังดอาหาร 6 ชั่วโมงแล้ว ยังสูงกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เราก็เรียกได้ว่า

เป็น **โรคเบาหวาน** ได้แล้วระดับน้ำตาลที่สูงนี้ เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา **ที่สำคัญ คือ**

เป็นตัวการเร่งให้เกิดการเสื่อม ของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย ทั้งหลอดเลือดแดงที่เลี้ยง สมอง หัวใจ

ตา ไต แขน-ขา รวมทั้ง หลอดเลือดแดงเล็กๆ ที่เลี้ยงปลายประสาทอีกด้วย ทำให้เกิดการตีบตัน

ของหลอดเลือดแดงเหล่านี้ ดังนั้นจะเห็นว่า โรคเบาหวาน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อ โรคทางสมอง อัมพาต

โรคระบบประสาท โรคหัวใจ โรคไต โรคตา แม้กระทั่งโรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หรือ ED ด้วย

หลักสำคัญในการรักษาผู้ป่วยเบาหวาน (ที่ผู้ป่วยควรทราบ)

- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติให้มากที่สุดตลอดเวลา การที่จะ ทำเช่นนั้นได้ ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างมากจากผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย (ประเภทหวังดี ซื่อของมาให้รับประทาน

หรือ ให้คำแนะนำใดๆ) โดยการควบคุมอาหารอย่างเคร่ง ครัด รับประทานยาตามสั่ง ออกกำลังกายตามสมควร ลดน้ำหนัก หากยาไม่ได้ผลดีก็ จำเป็นต้องฉีดอินซูลิน

- หากมีความดันโลหิตสูงก็จำเป็นที่จะต้องลดความดันโลหิตให้น้อยกว่า หรือ ใกล้เคียง 130/80 มม.ปรอท ทั้งนี้ต้องไม่มีผลแทรกซ้อนจากยาลดความดันโลหิตด้วย จะสามารถป้องกัน หรือ ชลอภาวะไตวายได้
- ลดไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดลงมากๆ โดยใช้ค่า LDL-Cholesterol เป็นเกณฑ์ ให้ LDL-C น้อยกว่า 100 มก./ดล. เทียบเท่าผู้ที่มิโรคหัวใจอยู่ เนื่องจากผู้ป่วย เบาหวานแทบทุกราย มีการ ตีบตันของหลอดเลือดหัวใจซ่อนอยู่ด้วย การลดระดับ ไขมันในเลือดลงมากๆ (Cholesterol) จะ ช่วยลดปัญหาแทรกซ้อนทางหัวใจลง
- แนะนำให้ผู้ป่วยพบจักษุแพทย์ทุก 6 เดือน เพื่อป้องกันตาบอดจากเบาหวานขึ้นตา จอประสาท ตาเสื่อม แนะนำให้ผู้ผู้ป่วยดูแลตนเองที่บ้าน อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง การดูแลเท้า ผิวหนัง (โอกาสเกิดแผลที่เท้า และ ทำให้ต้องตัดเท้าพบได้บ่อยๆ)

จะเห็นว่า การรักษาโรคเบาหวาน ไม่ใช่แค่การไปเจาะเลือด ดูน้ำตาลในเลือด แล้วจัดยาเฉยๆ แต่การรักษาเบาหวานที่ ได้มาตรฐาน จะเป็นการดูแลผู้ป่วยทุกระบบ โดยหวังว่าการดูแลอย่างดี จะช่วยป้องกันผลแทรกซ้อนที่ร้ายแรงจาก เบาหวานได้ เช่น อัมพาต ไตวาย ตาบอด กล้ามเนื้อหัวใจตาย เป็นต้น **การรักษาเบาหวานให้ดี จึงไม่ใช่เรื่อง "หมูๆ" หรือ "หวานๆ" อย่างที่คิด** ข้อมูลล่าสุดจากการสำรวจสถานะสุขภาพประชากรไทย พบว่า ร้อยละ 52 ของผู้ป่วยเบาหวาน ไม่ทราบว่าตัวเองเป็นโรคเบาหวานมาก่อน, ในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา ความชุกของโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น อย่างน้อย 2 เท่า, ปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน คือ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง และ อายุ

นพ.ระพีพล ฤกษ์ธร ณ อยุธยา อายุรแพทย์โรคหัวใจ



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รออะไรดีสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งหายใจ...คิดถึงมา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานวิจัยศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116