



# สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตุ่ม

## “เบาหวาน” ภัยร้ายที่ถูกละเลย



โรคเบาหวาน หมายถึง ภาวะที่มีน้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่าปกติ โดยเกิดจากการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน ที่สร้างจากตับอ่อน ส่วนเบตาเซลล์ผิดปกติ

**เบาหวานมีกี่ชนิด** เราสามารถแบ่งชนิดของเบาหวานได้เป็น 4 ชนิด ดังนี้

### เบาหวานชนิดที่ 1 (Type 1 Diabetes Mellitus)

เกิดจากการทำลายเบตาเซลล์ที่ตับอ่อนจากภูมิคุ้มกันของร่างกาย มักมีอาการรวดเร็วและรุนแรง พบมากในเด็ก จำเป็นต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลิน

### เบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 Diabetes Mellitus)

พบได้มากที่สุด มากกว่า 50% ของผู้ป่วยเบาหวาน เกิดจากอาการดื้อต่ออินซูลิน (Insulin Resistance) มักจะเกิดจากภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วน

## เบาหวานชนิดอื่นๆ (Other Specific Types Of Diabetes Mellitus)

เป็นกลุ่มอาการเบาหวานที่เป็นผลมาจากโรคหรือความผิดปกติอื่น เช่น โรคที่มีความผิดปกติของบริเวณตับอ่อน เบาหวานที่เกิดภายหลังการผ่าตัดตับอ่อน หรือเบาหวานจากโรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง

## เบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes Mellitus)

โรคเบาหวานชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ ซึ่งร่างกายจะมีระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงกว่าปกติ การมีระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงกว่าปกติจะส่งผลเสียต่อคุณและทารกในครรภ์ โดยโรคเบาหวานชนิดนี้ผู้เป็นจะไม่มีประวัติเป็นโรคเบาหวานมาก่อนการตั้งครรภ์

## ใครบ้างเสี่ยงเป็นเบาหวาน ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคเบาหวาน

- ภาวะน้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วน โดยสามารถดูจาก

### 1. ดัชนีมวลกาย หรือค่า BMI (Body Mass Index)

เราสามารถคำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกายได้โดย

" น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เซนติเมตร)<sup>2</sup> "

ค่า BMI > 23 หมายถึง คุณมีน้ำหนักเกิน

ค่า BMI > 27.5 หมายถึง คุณอยู่ในภาวะอ้วน

### 2. รอบเอว

ผู้ชายที่มีรอบเอวมานานกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร

ผู้หญิงที่มีรอบเอวมานานกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร

- **กรรมพันธุ์** มีประวัติครอบครัว ญาติเป็นโรคเบาหวาน
- **อายุ** ผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นเบาหวาน
- **เป็นเพศชาย**
- **มีความดันโลหิตหรือมีน้ำตาลในเลือดสูง**

## อาการของโรคเบาหวาน

อาการของผู้ป่วยโรคเบาหวานในระยะแรก ถ้าน้ำตาลในเลือดไม่สูงมาก จะยังไม่มีอาการแสดงอาการใดๆ แต่หากมีน้ำตาลในเลือดสูงมาก "อาจมีอาการกระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด ตาพร่ามัว ชาบริเวณมือเท้า แผลหายช้า หรือในบางกรณีอาจเกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หรืออาจเกิดหัวใจวายเฉียบพลันโดยไม่มีอาการเตือนใดๆ มาก่อน"

## คุณเป็นเบาหวานหรือไม่?

การตรวจคัดกรอง ควรตรวจเมื่อมีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น ซึ่งในการตรวจคัดกรองสามารถทำได้โดยการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งจะสามารถบ่งบอกว่าเรามีความเสี่ยงเป็นเบาหวานหรือไม่

- **ต้องงดน้ำและอาหารเป็นเวลา 6 – 8 ชั่วโมง** ถ้าน้ำตาลในเลือดหลังงดน้ำและอาหาร **Fasting Blood Sugar (FBS) มากกว่าหรือเท่ากับ 126 mg/dL เกิน 2 ครั้ง** บ่งชี้ว่าคุณเป็นโรคเบาหวาน

- ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ว่าเวลาใด มากกว่าหรือเท่ากับ 200 mg/dL บ่งชี้ว่าคุณเป็นโรคเบาหวาน

อาการของโรคเบาหวาน เช่น มีน้ำหนักรีด ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย ก็สามารถวินิจฉัยโรคเบาหวานได้เช่นกัน

### เบาหวานรักษาอย่างไร

1. **การคุมอาหาร** ควรดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น ของหวาน น้ำหวาน ผลไม้รสหวานจัด ข้าว แป้ง ขนมปัง เป็นต้น โดยควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะในแต่ละมื้ออาหาร อาจรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่มีดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index) ต่ำ เช่น ข้าวกล้องขนมปังโฮลวีท อาหารจำพวกผักและโปรตีน ชนิดไม่ติดมัน
2. **ออกกำลังกาย** ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยแนะนำการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับ 50 – 70% ของชีพจรสูงสุด

เราสามารถคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดได้ง่ายๆ ดังนี้

$$220 - \text{อายุ (ปี)} = \text{อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (MHR)}$$

**การใช้ยา** หากควบคุมอาหารและออกกำลังกายแล้วยังควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ แนะนำให้ใช้ยาตามที่แพทย์สั่ง โดยยารักษาเบาหวานมีความปลอดภัยสูง ไม่ทำให้ตับ หรือไต เสื่อมลง หากใช้ยาตามแพทย์สั่ง



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”  
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่า...คลิกมา...

[www.thatoomhsp.com](http://www.thatoomhsp.com)

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม  
 โทร.044-591126 ต่อ 116