

## โรคเบาหวาน คืออะไร

โรคเบาหวาน คือโรคที่ร่างกายไม่สามารถจะใช้ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือมีการตอบสนองต่ออินซูลินไม่ดีพอ ทำให้ไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ จึงทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าปกติ

## อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

- ผู้ป่วยจะรู้สึกกระหายน้ำบ่อยขึ้น
- มีอาการอ่อนเพลียและน้ำหนักลด
- เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก
- หิวบ่อยและกินเก่งขึ้น เพื่อให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น
- เมื่อเป็นแผลมักจะหายช้า
- สายตาพร่ามัว
- ชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า
- ตรวจพบกลูโคสในปัสสาวะ หรือปัสสาวะทิ้งไว้มีมดขึ้น



## การรักษาโรคเบาหวาน

เนื่องจากในขณะนี้ยังไม่มีการรักษาโรคเบาหวานให้หายขาดได้ ดังนั้นเป้าหมายการรักษาโรคเบาหวาน จึงอยู่ที่การป้องกันโรคแทรกซ้อน จากการมีน้ำตาลในเลือดสูง คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ดีขึ้นอยู่กับการไม่เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ คือ ที่ตา ไต ระบบประสาทส่วนปลาย โรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ ถึงแม้จะยังไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด แต่ถ้าสามารถควบคุมให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียง ก็สามารถมีชีวิตยืนยาวได้อย่างปกติสุข

## ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน

- อายุมากกว่า หรือเท่ากับ 45 ปี
- ความอ้วน
- มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน
- สตรีที่เคยคลอดบุตรหนักเกิน 4 กิโลกรัม หรือแท้งบุตร
- เคยเป็นเบาหวานในช่วงที่ตั้งครรภ์
- มีความดันโลหิตสูงหรือมีระดับไขมันในเลือดสูง
- โรคของตับอ่อน หรือการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาสเตียรอยด์
- เคยมีระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูงกว่า 110 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

## โรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

โรคแทรกซ้อนเป็นผลจากการควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

**ในระยะสั้น** ได้แก่ การเกิดโรคแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน พบได้ทั้งอาการหมดสติจากน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งเป็นผลจากการรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาล การหมดสติจากน้ำตาลในเลือดสูงมากไป หรือการติดเชื้อ

**ในระยะยาว** เกิดภาวะแทรกซ้อนต่ออวัยวะได้ทุกระบบ เช่น

- ❖ **โรคแทรกซ้อนจากหลอดเลือดใหญ่** เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบที่เท้า
- ❖ **โรคแทรกซ้อนจากหลอดเลือดเล็ก** เช่น โรคแทรกซ้อนทางตา ที่เรียกว่า “เบาหวานขึ้นตา” เกิดต่อกระจก ต้อหิน มีอาการตามัวจนถึงขั้นตาบอดได้ โรคแทรกซ้อนทางไต ไตเสื่อมจนถึงไตวายในที่สุด
- ❖ **โรคแทรกซ้อนทางระบบประสาท** เกิดเส้นประสาทส่วนปลายเสื่อม มีอาการชาที่ปลายนิ้วมือ หรือเท้า และลุกลามไปเรื่อยๆ อาจสูญเสียเส้นประสาท รับความรู้สึกเรื่องอุณหภูมิร่วมด้วย ถ้าเป็นที่เท้าทำให้ไม่รู้สึกรู้เจ็บ เมื่อเกิดแผลอาจเกิดการติดเชื้อที่รุนแรง และลุกลามจนถึงขั้นต้องตัดนิ้ว ตัดเท้า หรือตัดขาได้

## ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติดังนี้

- กินอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับร่างกาย และ กิจกรรมประจำวัน
- ลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ของหวาน และไขมัน เพิ่มอาหารจำพวกโปรตีน ผัก และผลไม้ที่มีรสหวาน น้อย
- ออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่ำเสมอ ตามคำแนะนำ ของแพทย์
- กินยาหรือฉีดยาตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด
- ควรงดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่จะทำให้ผนังหลอดเลือด แดงแข็งเร็วขึ้น
- ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะอย่าง สม่ำเสมอ
- ควรมีน้ำตาล ทอพอฟีพกติตัวไว้ ถ้ามีอาการใจสั่น หน้ามืด ตาลาย หิว เหงื่อออก อ่อนเพลีย ให้รีบกิน น้ำตาล หรือทอพอฟีทันที
- ควรมีบัตรประจำตัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน พร้อมบอก ชื่อยาที่รักษาพกติตัวไว้เสมอ



- หมั่นดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาด ระวังมิให้เกิด บาดแผล หลีกเลียงการเกา การขีดข่วน ถ้าเป็นแผล ต้องรีบรักษาทันที

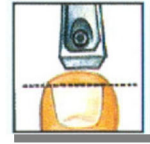
- รักษาความสะอาดปาก และฟัน โดยใช้ไหมขัดฟัน ทำความสะอาดฟันหลังการแปรงฟัน

- ดูแลรักษาเท้าเป็นประจำโดย



1. ตรวจสอบเท้าทุกวัน และทำความสะอาด ด้วยสบู่แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง

2. ควรตัดเล็บเท้าตรงๆ ระวังอย่าให้ถูกผิวหนัง



3. ไม่เดินเท้าเปล่า ควรเลือกรองเท้าที่สวมสบายและใส่ถุงเท้า ที่สะอาด ไม่รัดแน่นเกินไป

4. บริหารเท้าเป็นประจำทุกวัน

5. ถ้ารู้สึกเท้าเย็น ควรสวมถุงเท้า ห้ามวางกระเป๋าน้ำร้อน เพราะอาจทำให้เกิดแผลได้



มารู้จัก..  
**โรคเบาหวาน**  
กันดีกว่า



นางสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์  
โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์  
โทร.044-591126

[www.thatoom.hsp.com](http://www.thatoom.hsp.com)