

โรคเบาหวาน คืออะไร

โรคเบาหวาน คือโรคที่ร่างกายไม่สามารถจะใช้ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือมีการตอบสนองต่ออินซูลินไม่ดีพอ ทำให้ไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ จึงทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าปกติ

อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

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



การรักษาโรคเบาหวาน

เนื่องจากในขณะนี้ยังไม่มีการรักษาโรคเบาหวานให้หายขาดได้ ดังนั้นเป้าหมายการรักษาโรคเบาหวาน จึงอยู่ที่ การป้องกันโรคแทรกซ้อน 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 และลูกกลมไปเรื่อยๆ อาจสูญเสียเส้นประสาท รับความรู้สึกเรื่องอุณหภูมิร่วมด้วย ถ้าเป็นที่เท้าทำให้ไม่รู้สึกรู้เจ็บ เมื่อเกิดแผลอาจเกิดการติดเชื้อที่รุนแรง และลูกกลมจนถึงขั้นต้องตัดนิ้ว ตัดเท้าหรือตัดขาได้

ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติดังนี้

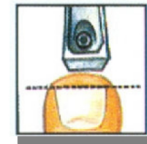
- กินอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับร่างกาย และ กิจกรรมประจำวัน
- ลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ของหวาน และไขมัน เพิ่มอาหารจำพวกโปรตีน ผัก และผลไม้ที่มีรสหวาน น้อย
- ออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่ำเสมอ ตามคำแนะนำ ของแพทย์
- กินยาหรือฉีดยาตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด
- ควรดื่มน้ำเปล่า เพราะน้ำจะช่วยให้น้ำตาลในเลือด แดงเข้มเร็วขึ้น
- ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะอย่าง สม่ำเสมอ
- ควรมีน้ำตาล ทอปปิ้งพุดดิ้งตัวไว้ ถ้ามีอาการใจสั่น หน้ามืด ตาลาย หิว เหงื่อออก อ่อนเพลีย ให้รีบกิน น้ำตาล หรือทอปปิ้งทันที
- ควรมีบัตรประจำตัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน พร้อมบอก ชื่อยาที่รักษาพุดดิ้งตัวไว้เสมอ



- หมั่นดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาด ระมัดระวังให้เกิด บาดแผล หลีกเลี่ยงการเกา การขีดข่วน ถ้าเป็นแผล ต้องรีบรักษาทันที
- รักษาความสะอาดปาก และฟัน โดยใช้ไหมขัดฟัน ทำความสะอาดฟันหลังการแปรงฟัน
- ดูแลรักษาเท้าเป็นประจำโดย



- ตรวจสอบเท้าทุกวัน และทำความสะอาด ด้วยสบู่แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง
- ควรตัดเล็บเท้าตรงๆ ระมัดระวังไม่ให้ถูกผิวหนัง



- ไม่เดินเท้าเปล่า ควรเลือก รองเท้าที่สวมสบายและใส่ถุงเท้า ที่สะอาด ไม่รัดแน่นเกินไป
- บริหารเท้าเป็นประจำทุกวัน
- ถ้ารู้สึว่าเท้าเย็น ควรสวมถุงเท้า ห้ามวางกระเป๋าน้ำร้อน เพราะอาจทำให้เกิดแผลได้



มารู้จัก..
โรคเบาหวาน
กันดีกว่า

