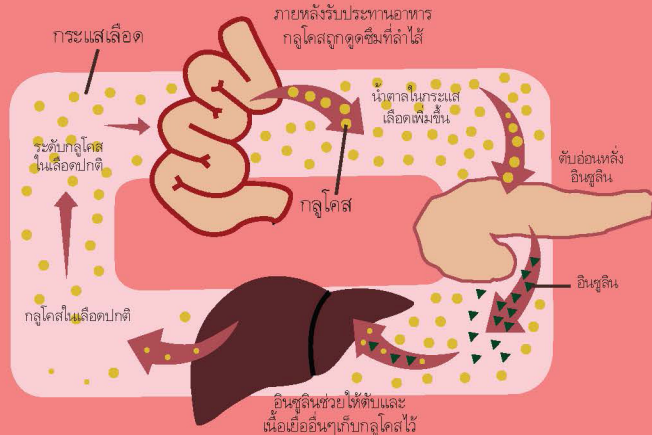




โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เกิดจากความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถผลิตหรือสร้างฮอร์โมนอินซูลินเพียงพอ หรือเกิดจากภาวะต้านอินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่าปกติ น้ำตาลส่วนเกินจะถูกขับออกมาในปัสสาวะ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย

ชนิดของเบาหวาน แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

ชนิดที่ 1 คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สร้างอินซูลิน หรือสร้างได้เพียงเล็กน้อย มักเกิดในเด็กหรือวัยรุ่น

ชนิดที่ 2 คือ ภาวะที่ร่างกายสามารถสร้างอินซูลินได้ แต่ไม่สามารถนำไปใช้ได้หรือใช้ได้น้อย และมักพบได้ในกลุ่มคนอายุมากกว่า 40 ปี หรือคนอ้วน

การวินิจฉัยโรคเบาหวาน

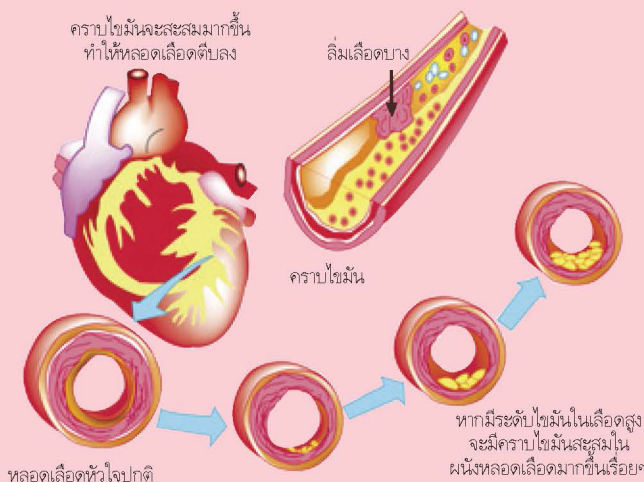
โดยการตรวจเลือดและพบว่ามียกระดับน้ำตาลมากกว่า 126 มก.% สำหรับผู้ที่มียกระดับน้ำตาลเกิน 100 มก.% เป็นภาวะที่มีความผิดปกติของร่างกายในการควบคุมระดับน้ำตาล ซึ่งอาจจะเกิดเป็นเบาหวานในอนาคตได้

อาการที่พบได้บ่อยในผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อย และเกิดการสูญเสียน้ำ ผู้ป่วยจะกระหายน้ำบ่อย เนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
2. อ่อนเพลีย น้ำหนักลด
3. กินเก่ง หิวบ่อย แต่น้ำหนักจะลดลง
4. อาการอื่นๆ ร่วมด้วย ได้แก่ การติดเชื้อง่าย แผลหายช้า คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา
5. เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว มีการเปลี่ยนแปลงทางสายตา เช่น สายตาสั้น ต้อกระจก น้ำตาลในเลือดสูง
6. ชาไม่มีความรู้สึก เจ็บตามแขนขา เส้นประสาทเสื่อม เกิดแผลที่เท้าได้ง่าย
7. หย่อนสมรรถภาพทางเพศ

ผลร้ายจากโรคเบาหวาน

คนที่ เป็นโรคเบาหวานในระยะเวลานานๆ มักจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าปกติ และยังเริ่มเป็นโรคหัวใจตั้งแต่อายุ น้อยกว่าคนอื่นทั่วไป เพราะโรคเบาหวานจะทำให้หลอดเลือดเกิดภาวะ หลอดเลือดแดงแข็ง หลอดเลือดแดงมีการตีบหรืออุดตัน โดยเฉพาะที่ พบบ่อยคือ หัวใจ สมอง ไต ตา เท้า ทำให้เกิดเส้นเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน ไตวายเรื้อรัง ตาบอด หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงปลายเท้าตีบหรืออุดตัน เกิดแผลเรื้อรังจนทำให้สูญเสียอวัยวะได้



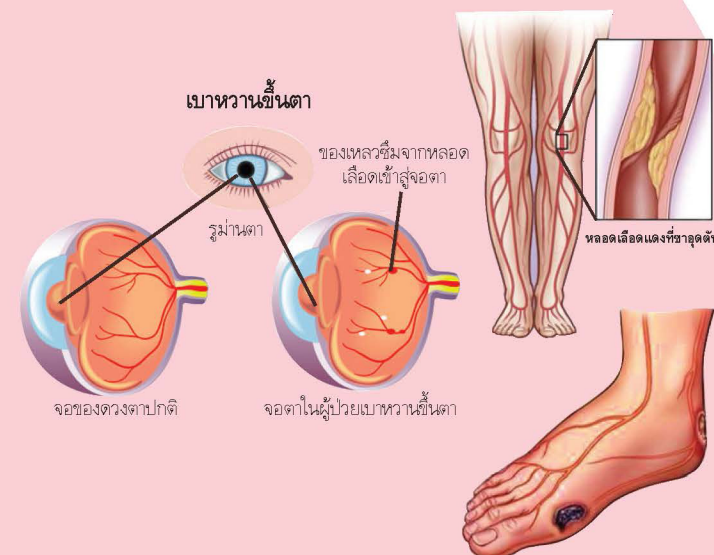
การป้องกันพลแทรกซ้อนจากเบาหวาน

เพื่อชะลอความเสี่ยงของหลอดเลือด โดยการควบคุมระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงค่าปกติตลอดเวลา คือ ระดับน้ำตาลในเลือดประมาณ 90-110 มก.% และฮีโมโกลบิน (Hb A1C) อยู่ระหว่าง 6.5-7%

ผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

1. กรรมพันธุ์ พ่อแม่พี่น้องเป็นโรคเบาหวาน
2. ภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน อ้วนลงพุง
3. พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม
4. เคลื่อนไหวร่างกายน้อยหรือขาดการออกกำลังกาย
5. อายุมากขึ้น
6. สตรีที่มีประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ประวัติการตั้งครรภ์ ผิดปกติ มีโรคถุงน้ำในรังไข่
7. พบผิวหนังสีคล้ำดำเหมือนกำมะหยี่ (Acanthosis Nigricans) ที่ลำคอหรือรักแร้

**** สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ไขมันสูง สูบบุหรี่ ต้องตรวจเช็กโรคเบาหวานด้วย เนื่องจากเป็น ปัจจัยเสี่ยงร่วมกันที่ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ**





ควบคุมเบาหวาน และหลีกเลี่ยงอันตรายจากเบาหวาน

1. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีแป้งสูงในปริมาณมาก หลีกเลี่ยงของหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวและพักผ่อนให้พอเพียง ลดความเครียด
3. รับประทานยาหรือฉีดยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์
4. ตรวจสอบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อติดตามและควบคุมระดับน้ำตาลด้วยตนเอง หรือมาตรวจที่โรงพยาบาลตามที่แพทย์นัด
5. ระวังไม่ให้เกิดภาวะติดเชื้อ และแผลติดเชื้อ
6. ดูแลและหมั่นตรวจสุขภาพในเรื่องของ ตา ไต หัวใจ เท้า และสมอง

ข้อแนะนำ

ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการเหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก ตามัว มือเท้า ชา บวม ปัสสาวะออกน้อย เหงื่อแตก หดแรง จะเป็นลม มักเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ให้รีบกินลูกอมหรือน้ำหวานทันที ดังนั้น ผู้ป่วยควรพกลูกอมหรือน้ำตาลติดตัวไว้



อาการเบื้องต้น ของโรคเบาหวาน

น้ำหนักลด โดยไม่ทราบสาเหตุ

กระหายน้ำ คิวบ่อย

อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไปไม่แรง

กินจุ คิวบ่อย

ปัสสาวะกลางคืน มากกว่า 2 ครั้ง

สายตารำบม มองไม่ชัดเจน

เป็นแผลง่าย แผลหายยาก กินตามฉีดยา

ชาปลายมือ ปลายเท้า

ลดความเสี่ยง NCDs ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยหลักการ 3 อ. 2 ส.

ใส่ใจอาหารลดหวาน : มัน : ไขมัน

ออกกำลังกาย

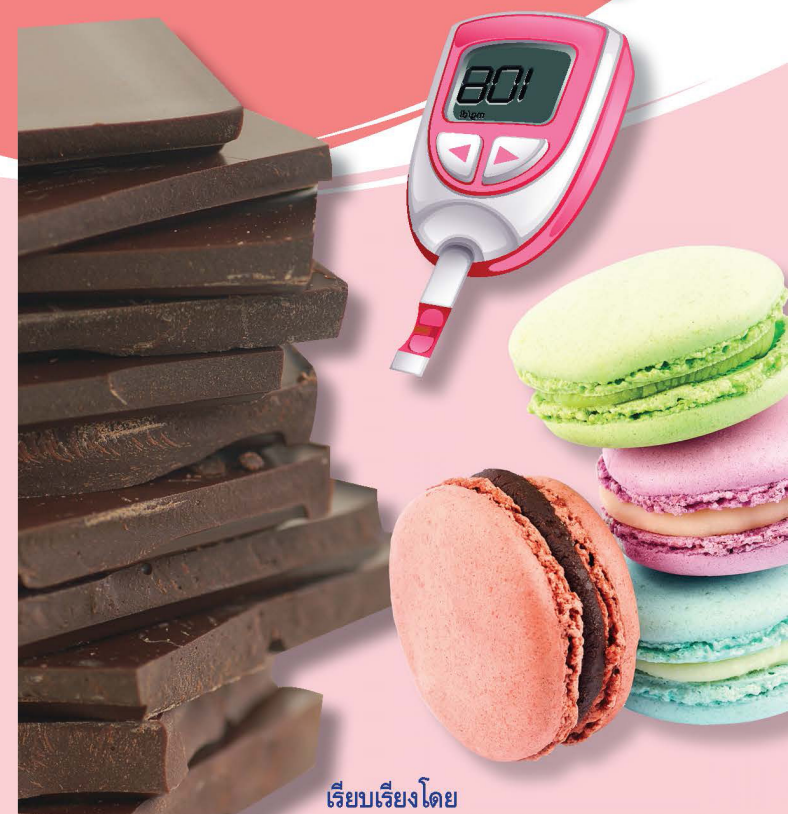
อารมณ์ดี

ลด เลิกการสูบบุหรี่

ลดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



โรคเบาหวาน & การควบคุม



เรียบเรียงโดย



โรงพยาบาลท่าตูม
ณ ศูนย์วิทยบริการ วิทยาลัยสงฆ์สงขลา

www.hatthaboom.hsp.com
โทร 094-591120