



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

การรักษา โรคเบาหวาน



โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด แต่เมื่อเกิดโรคขึ้นแล้วสามารถควบคุมอาการของโรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ สิ่งสำคัญของการรักษาโรคเบาหวานทุกชนิด คือ ต้องคอยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และคอเลสเตอรอลให้อยู่เกณฑ์ปกติ โดยการควบคุมการรับประทานที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสมอาจทำให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

การรักษาตามประเภทของโรคเบาหวาน มีดังนี้

โรคเบาหวานประเภทที่ 1

เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอต่อการนำน้ำตาลเข้าสู่เส้นเลือด ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับฮอร์โมนอินซูลินเข้าไปทดแทนในร่างกายตั้งแต่วัยแรก ๆ ไปจนตลอดชีวิตการฉีดอินซูลิน ควบคู่ไปกับการคุมอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งแพทย์จะพิจารณาตามอาการของผู้ป่วยแต่ละราย ชนิดของฮอร์โมนอินซูลินที่แบ่งตามการออกฤทธิ์ที่ใช้ในการรักษาโรคเบาหวานปัจจุบัน

- **ประเภทออกฤทธิ์เร็ว (Rapid Acting Insulin)** เป็นยาออกฤทธิ์สั้น เริ่มออกฤทธิ์หลังการฉีด 15 นาที ระดับยาเพิ่มขึ้นสูงสุดใน 1 ชั่วโมงและออกฤทธิ์ได้นาน 2-4 ชั่วโมง เช่น อินซูลิน กลูติซิน (Insulin Glulisine) อินซูลิน ลิสปโร (Insulin Lispro) อินซูลิน แอสพาร์ (Insulin Aspart)

- **ประเภทออกฤทธิ์ในช่วงปกติ (Regular or Short-acting Insulin)** เริ่มออกฤทธิ์ขึ้นภายใน 30 นาทีหลังการฉีด ระดับยาเพิ่มขึ้นสูงสุดใน 2-3 ชั่วโมงและออกฤทธิ์ได้นานขึ้น 3-6 ชั่วโมง เช่น เรกูลาร์ อินซูลิน (Regular insulin)
- **ประเภทออกฤทธิ์ขึ้นในระดับกลาง (Intermediate-acting Insulin)** เริ่มออกฤทธิ์ได้ภายใน 2-4 นาทีหลังการฉีด ระดับยาเพิ่มขึ้นสูงสุดใน 4-12 ชั่วโมงและออกฤทธิ์ได้นานถึง 12-18 ชั่วโมง เช่น เอ็นพีเอช อินซูลิน (NPH)
- **ประเภทออกฤทธิ์นาน (Long-acting Insulin)** สามารถออกฤทธิ์ในการรักษานานมากกว่า 24 ชั่วโมงขึ้นไป แต่ใช้ระยะเวลาการดูดซึมในร่างกายนานหลายชั่วโมง เช่น อินซูลิน ดีทีเมียร์ (Insulin Detemir) หรืออินซูลิน กลาร์จิน (Insulin Glargine)

โรคเบาหวานประเภทที่ 2

การรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภทที่ 2 จะใช้ยาที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดโดยการเพิ่มการตอบสนองของฮอร์โมนอินซูลินให้ดีขึ้น และเพิ่มการใช้น้ำตาลกลูโคสในร่างกายมากขึ้น เช่น ยาเมทฟอร์มิน (Metformin) ยาในกลุ่มซัลโฟนิลยูเรีย (Sulfonylureas) ไบกัวไนด์ (Biguanide), ยาในกลุ่มโรอะโซลิดินไดโอน (Thiazolidinediones) ยาแอลฟา-กลูโคซิเดส อินฮิบิเตอร์ (Alpha-glucosidase Inhibitor) เป็นต้น นอกจากนี้ในบางรายอาจมีการฉีดอินซูลินในกรณีที่การรับประทานยาไม่ได้ผล

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ผู้ป่วยควรเข้ารับการฝากครรภ์และพบแพทย์ตามนัดเป็นประจำ พร้อมทั้งพยายามควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในด้านต่าง ๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับแม่และทารกในครรภ์ โดยจำเป็นต้องมีการควบคุมอาหารที่รับประทานอย่างเข้มงวด เช่น ลดอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลลง เพิ่มการรับประทานโปรตีนผักและผลไม้ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสชาติดหวานจัดหรือไขมันสูง เป็นต้น พร้อมทั้งมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนตั้งครรภ์ควบคู่กัน โดยการปรึกษาและขอคำแนะนำจากแพทย์ หากการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ผลดีด้วยการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย แพทย์อาจแนะนำให้ฉีดอินซูลินเพิ่มเติม นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานอาจเผชิญกับปัญหาที่เท้า เนื่องจากเส้นประสาทที่เท้าเกิดความเสียหายและระบบไหลเวียนโลหิตที่เท้าผิดปกติจนอาจเกิดการเท้าบวมหรือเป็นแผล ซึ่งควรดูแลสุขภาพเท้าเพื่อป้องกันอาการร้ายแรงโดยล้างเท้าด้วยน้ำอุ่นเป็นประจำทุกวัน จากนั้นให้เช็ดเบา ๆ จนเท้าแห้ง โดยเฉพาะระหว่างนิ้วเท้าแต่ละนิ้ว ทาโลชั่นเพิ่มความชุ่มชื้นทั่วเท้า ยกเว้นบริเวณร่องระหว่างนิ้วเท้า หมั่นตรวจสอบว่ามีแผลหรืออาการบวมแดงหรือไม่ และไปปรึกษาแพทย์เมื่อพบอาการผิดปกติบริเวณเท้ารวมทั้งอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นและไม่หายไป ในกรณีที่ผู้ป่วยเกิดแผลเบาหวานที่เท้า แพทย์อาจให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันแผล เช่น รองเท้าสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ผิวก หรือผ้าพันแผล เป็นต้น หากแผลเริ่มรุนแรงขึ้น แพทย์อาจวางแผนการรักษาตามระดับความรุนแรงของแผลที่เป็น หากรักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้น แพทย์อาจต้องตัดอวัยวะทิ้งเพื่อป้องกันอาการลุกลามด้วย

การรักษาทางเลือกอื่น ๆ

นอกเหนือจากการรักษาโรคเบาหวานตามการแพทย์แผนปัจจุบัน ยังมีการรักษาตามแพทย์แผนทางเลือกมาช่วยเสริมในหลายหลายวิธี เพื่อช่วยให้ผลการรักษาดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้สมุนไพรที่สามารถหาได้ง่ายในประเทศไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงพืชสมุนไพรบางชนิดมีฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดและยังใช้เป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหาร เช่น

- **ตำลึง** สามารถใช้ประโยชน์ได้หลายส่วนจากต้น อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ วิตามินและแร่ธาตุสูง โดยมีสรรพคุณสำคัญสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ช่วยในเรื่องการลดระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนที่นิยมนำมาใช้จะเป็นส่วนใบ ซึ่งใบแก่จะออกฤทธิ์ได้ดีกว่าใบอ่อน ราก และผล อีกทั้งยังช่วยบำรุงสายตา ป้องกันตามัว เนื่องจากการขาดวิตามินเอ
- **มะระขี้นก** ช่วยในการเจริญอาหาร ขับพยาธิ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ น้ำคั้นสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ และยังมีสรรพคุณในการลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานเช่นเดียวกับผักตำลึง โดยมีการออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนอินซูลินที่ยับยั้งการสังเคราะห์น้ำตาลกลูโคส และเพิ่มการใช้กลูโคสที่มากขึ้นในตับ รวมทั้งยังช่วยชะลอการเกิดต่อกระดูก ที่เป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน สามารถรับประทานได้หลายรูปแบบ ทั้งแบบแปรรูปเป็นแคปซูล และผงแห้ง ชงเป็นชาดื่ม หรือคั้นเป็นน้ำ แต่ไม่ควรรับประทานผลสด เพราะอาจก่อให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- **มะแว้งต้น** ผลสุกของมะแว้งต้นจะช่วยในเรื่องแก้ไอ ขับเสมหะ และมีสรรพคุณในการลดน้ำตาลในเลือด สามารถรับประทานได้ทั้งแบบสดหรือแบบลวก แต่ควรระมัดระวังหากมีการรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานมากกว่า 1 เดือน ซึ่งอาจมีผลเสียต่อระบบประสาทในร่างกาย
- **ฟ้าทะลายโจร** สามารถใช้ได้หลายส่วน โดยส่วนรากจะช่วยในเรื่องการเจริญอาหาร บำรุงกำลัง แก้ไข้ ส่วนลำต้นเป็นยาบำรุง แก้อาการท้องร่วง และส่วนใบเป็นส่วนที่นำมาใช้ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้ไข้ กระเพาะลำไส้อักเสบ

อย่างไรก็ตาม การใช้พืชสมุนไพรยังเป็นทางเลือกเสริมในการช่วยบำบัดโรคเบาหวานให้ดีขึ้นในระยะแรก ๆ เท่านั้น แต่ยังไม่มียาสมุนไพรที่แน่ชัดถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการรักษาโรคเบาหวานได้เต็มรูปแบบ อีกทั้งยังควรคำนึงถึงผลข้างเคียงของการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนการรับประทานสมุนไพรด้วยตนเองเพื่อความปลอดภัย

www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นำยาเม็ด...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานเภสัชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116

