



๐๔๔-๕๙๑๑๒๖ ต่อ ๑๑๖

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และปัสสาวะให้เป็นปกติได้

โรคนี้สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ไปสู่บุตรหลานได้

สาเหตุ : เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนที่ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนอินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ช่วยนำพาน้ำตาลเข้าไปในเนื้อเยื่อ เพื่อ ไปใช้เป็นพลังงาน ในกรณีที่ร่างกายขาดอินซูลิน จะเกิดภาวะน้ำตาลคั่งในเลือด แล้วถูกขับออกมา กับปัสสาวะ ทำให้เกิดอาการเบาหวาน

อาการ : ระยะแรกไม่มีอาการบ่งชี้ชัด เมื่อเป็นระยะหลัง จะมีอาการชัดเจนคือ

- ตื่นน้ำบ่อยและมาก
- กินจุแต่ผอมลง
- เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก
- ตาพล่ามัว
- บุตรคนแรกคลอดน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม
- ปัสสาวะบ่อยและมาก
- น้ำหนักลด และอ่อนเพลีย
- คันตามผิวหนัง และบริเวณเอววัยะสืบพันธุ์
- ขาปลายมือปลายเท้า ความรู้สึกทางเพศลดลง

การรักษา : ต้องควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และควบคุมกับการรักษาทางยา

1. อาหาร : อาหารที่รับประทานแบ่งเป็น 3 กลุ่ม
กลุ่มแรก ควรหลีกเลี่ยงไม่ควรรับประทานได้แก่
 - อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบโดยตรง รวมทั้งน้ำผึ้งด้วย
 - ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก ฯลฯ
 - เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และน้ำอัดลม ฯลฯกลุ่มสอง ต้องจำกัดปริมาณ ได้แก่
 - อาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เผือก มัน ฯลฯ
 - อาหารประเภทไขมัน เช่น มะพร้าว น้ำมันหมู อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ฯลฯ
 - ผลไม้ที่มีรสหวานอ่อนๆ เช่น ส้ม มะละกอสุก ฯลฯกลุ่มสาม รับประทานได้ไม่จำกัด เช่น
 - เนื้อสัตว์ที่ไม่มีมัน และปลา
 - เครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ
 - เครื่องเทศต่างๆ ถั่วต่างๆ
 - ควรกินอาหารที่มีเส้นใยมากๆ เช่น ข้าวซ้อมมือ ผักทุกชนิด เม็ดแมงลัก
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะเกิดผลดี
 - ทำให้ระดับน้ำตาล ควบคุมได้ดีขึ้นและทำให้การใช้ยาอินหรือยาฉีดน้อยลงได้
 - ทำให้ช่วยลดน้ำหนักตัว
 - ช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูง และอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ
3. ยา : ควบคุมระดับน้ำตาล ด้วยยารักษาเบาหวานสม่ำเสมอตามแผนการรักษาของแพทย์

โรคแทรกซ้อน

1. พบภาวะความดันโลหิตสูงร่วมด้วย
2. โรคตาจากเบาหวาน เช่น ตามัว ต้อกระจก
3. โรคไตจากเบาหวาน เช่น เกิดไตเสื่อมสมรรถภาพในการขับถ่าย และเกิดไตวายในที่สุด
4. หลอดเลือดสมองตีบ-ตัน ทำให้เป็นอัมพาต กลืนลำบาก พูดไม่ชัด
5. หลอดเลือดหัวใจตีบ-ตัน เกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย
6. กลุ่มโรคเส้นเลือดแดงส่วนปลายเกิดแผลที่เท้าและเน่า มีแผลจะติดเชื้อง่ายรักษายาก
7. เกิดอักเสบจากปลายประสาท ทำให้มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า หมดความรู้สึกทางเพศ

การปฏิบัติตัว ของผู้ป่วยเบาหวาน

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน เช่น เดิน หรือ วิ่งเหยาะๆ
- รักษาเท้าให้สะอาด อย่าตัดเล็บสั้นเกินไป และอย่าสวมรองเท้าคับเกินไป
- ถ้ามีบาดแผลรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษา
- ทำจิตใจให้สบาย ความเครียดหรือกังวลใจมากๆ จะทำให้น้ำตาลถูกขับออกจากตับมาก มีผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มมากขึ้น

อันตราย ที่อาจเกิดขึ้นได้ทันที

1. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงมาก : ผู้ป่วยจะมีอาการกระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ใจเต้นแรงเร็ว หายใจหอบลึก มีกลิ่นเหมือนผลไม้สุก ชี้น และอาจหมดสติได้
วิธีแก้ไข
 - รีบพบแพทย์หรือส่งโรงพยาบาลด่วน หากไม่ได้รับการรักษาทันที่อาจเสียชีวิตได้
2. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

วิธีแก้ไข

- เมื่อเริ่มรู้สึกหิว ใจสั่น มือสั่น ให้กินน้ำหวาน หรือน้ำตาล หรือของหวานๆ ทันที
- หากหมดสติให้นำส่งโรงพยาบาล ถ้าชักซ้ำอาจอันตรายถึงชีวิต

เราจะทราบว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ โดย

- ไปพบแพทย์ตรวจหาน้ำตาลในเลือด
- ตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะ

ข้อปฏิบัติในการมาเจาะเลือด เพื่อตรวจเบาหวาน

1. งดอาหาร และเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำดื่ม ตั้งแต่หลังเที่ยงคืนก่อนวันเจาะเลือดจนถึงเวลาเจาะเลือด
2. งดฉีดกลูโคส น้ำเกลือทางเส้นเลือดหลังเที่ยงคืนจนถึงเวลาเจาะเลือด

การรักษาเบาหวานต้องยึดสิ่งสำคัญ คือ การรักษาทางยา ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย
ผู้ป่วยเบาหวาน ถ้าเป็นโรคด้วย โรคอาจกำเริบมากขึ้น ต้องควบคุมรักษาเบาหวานโดย
ใกล้ชิดจากแพทย์



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งดู...ก็รู้...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่@ 116