



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

เบาหวาน คุมได้

ที่มา : Good Factory



เบาหวาน คือ โรคที่เซลล์ร่างกายมีความผิดปกติในขบวนการเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดให้เป็นพลังงาน เมื่อน้ำตาลไม่ได้ถูกใช้จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าระดับปกติ เป็นโรคยอดฮิตที่พบได้ในผู้สูงวัย โดยเฉพาะคนที่มีอายุ 60-79 ปี ซึ่งมีความชุกในการเกิดโรคอยู่ที่ร้อยละ 19.2 (60-69 ปี) และ 18.8 (70-79 ปี)

เบาหวาน เมื่อเป็นแล้ว ไม่สามารถรักษาให้ให้ขาดได้ แต่สามารถควบคุมได้ ซึ่งทำได้โดย

1. ไปพบแพทย์เป็นประจำ เพื่อติดตามและเฝ้าระวังอาการ
2. ดูแลและควบคุมอาการด้วยตนเอง ทั้งการกินอาหาร ออกกำลังกาย การกินยา รวมถึงการฉีดอินซูลิน (สำหรับผู้ป่วยบางราย)

ขณะที่ผู้ป่วยเบาหวานใช้เวลาไปพบหมอเฉลี่ยประมาณปีละ 4 ครั้ง มีเวลาพบแพทย์และรับคำปรึกษาประมาณ 1 ชม./ครั้ง เท่ากับ 4 ชม./ปี นั่นเท่ากับว่า คนไข้ต้องใช้เวลาที่เหลือทั้งหมดเกือบตลอด 365 วัน ในการดูแลและควบคุมอาการของโรคเบาหวานด้วยตนเอง

แต่จากข้อมูลของรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ปี 2557 พบว่า กลุ่มคนที่ เป็นเบาหวานและสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดึ้นนั้น ยังมีไม่มาก ซึ่งจากรายงานฯ ดังกล่าว สามารถแบ่งกลุ่มผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ได้เป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. เป็นเบาหวาน(ตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือด ≥ 126 มก./ดล.) แต่ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์มาก่อน พบมากสุดในกลุ่มอายุ 15–29 ปี รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 30–44 ปี ทั้งหญิงและชาย และมีสัดส่วนลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น ยกเว้นผู้ชายอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป กลับมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 51 และเป็นที่น่าสังเกตว่าผู้ชายในทุกกลุ่มอายุ มีสัดส่วนคนที่ไม่ได้รับการตรวจเบาหวานสูงกว่าผู้หญิง
2. เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นเบาหวาน แต่ไม่เคยรับการรักษากลุ่มนี้มีไม่มากนัก พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง(ยกเว้นกลุ่มอายุ 30–44 ปี) กลุ่มที่พบมากสุดคือ ผู้ชายอายุ 80 ปีขึ้นไป
3. ได้รับการรักษา แต่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (ตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือด ≥ 130 มก./ดล.) พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเมื่อเทียบในกลุ่มที่มีอายุเดียวกัน และพบมากในกลุ่มผู้หญิงที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป โดยกลุ่มที่มีสัดส่วนมากที่สุดคือ ผู้หญิงอายุ 80 ปีขึ้นไป
4. ได้รับการรักษา และสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (ตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือด <130 มก./ดล.) พบมากสุดในกลุ่มอายุ 70–79 ปี รองลงมาคือ 60–69 ปี ทั้งผู้หญิงและชาย และยังพบอีกว่า ผู้หญิงสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีกว่าผู้ชาย เมื่อเทียบในกลุ่มที่มีอายุเดียวกัน ยกเว้นกลุ่มอายุ 45–59 ปีและ 70–79 ปี มีสัดส่วนใกล้เคียงกัน

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นว่า มี 2 กลุ่มที่น่าเป็นห่วง คือ กลุ่มที่ 1 : เป็นเบาหวาน แต่ไม่รู้ตัวว่าเป็น จึงไม่ได้รับการรักษา พบมากในคนที่มีอายุน้อย เป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และอีกกลุ่มที่สำคัญ คือ ผู้ชายที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป กลุ่มที่ 2 : รู้ตัวว่าเป็นเบาหวาน ได้รับการรักษาแล้ว แต่ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย อาจสืบเนื่องมาจาก ผู้หญิงมีสัดส่วนที่เข้ารับการตรวจเบาหวานมากกว่าผู้ชาย แต่ปัญหาสำคัญคือ ยังควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดีนัก โดยเฉพาะคนที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ทั้งหญิงและชาย **โจทย์ที่ต้องคิดเพื่อแก้ไขปัญหาโรคเบาหวาน มีอยู่ 2 ประการ คือ**

1. “จะอย่างไรให้คนเข้ารับการตรวจเบาหวานตั้งแต่นั้นๆ” เพื่อเข้ารับการรักษาทันทีทั่วทั้งที่
2. “จะอย่างไรให้คนที่เข้ารับการรักษาสสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้” ซึ่งกุญแจสำคัญของเรื่องนี้คือ การดูแลและจัดการตนเองในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย กินยา และ/หรือฉีดอินซูลิน

เพราะเบาหวานเป็นแล้วไม่หาย ทางรักษาที่ดีที่สุดคือการควบคุมระดับน้ำตาล ถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ผลร้ายที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาทั้งโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมอง เบาหวานขึ้นตา โรคไต โรคหลอดเลือด

เลือดหัวใจ อาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ โรคหลอดเลือดส่วนปลายจนแผลเรื้อรัง ผู้ป่วยหลายรายถึงขั้นต้องตัดเท้า

ฉะนั้น การเข้ารับการตรวจวินิจฉัยตั้งแต่ต้น ร่วมกับการดูแลและจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล จึงเป็น 2 โจทย์สำคัญที่ต้องช่วยกันขบคิด เพื่อตัดวงจรของเบาหวาน ก่อนที่จะลุกลามไปสู่โรคอื่น



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งไขว่ห้าง...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116