



เบาหวาน เรื่องหวานๆ ที่ไม่ควรเสี่ยง



เบาหวาน โรคที่ไม่หวานสมชื่อ เพราะเมื่อเป็นแล้วจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคตา โรคของระบบประสาท รวมถึงโรคของหลอดเลือดส่วนปลาย และถึงแม้โรคนี้จะเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ก็สามารถควบคุมระดับน้ำตาลไม่ให้สูงเกินไปหรือควบคุมลงมาสู่ระดับของคนปกติได้ หากรู้จักดูแลตนเองและมาพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

เบาหวาน คือ โรคที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ โดยเกิดจากความผิดปกติของการใช้น้ำตาล ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ตามปกติ ทำให้มีระดับน้ำตาลสูงขึ้น

- ทำความรู้จักชนิดของเบาหวาน
- อาการของโรคเบาหวาน
- การวินิจฉัยเบาหวาน

ทำความเข้าใจจักชนิดของเบาหวาน

โรคเบาหวานแบ่งออกเป็น 4 ชนิด คือ

เบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากการขาดอินซูลิน เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถหลั่งอินซูลินได้เลย (อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน ทำหน้าที่ช่วยนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ของร่างกาย เพื่อเผาผลาญเป็นพลังงานในการดำรงชีวิต) เบาหวานชนิดนี้มักพบในเด็กและผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 40 ปี

เบาหวานชนิดที่ 2 พบมากในคนส่วนใหญ่ เกิดจากการที่เซลล์ของร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้ไม่ดี หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายเหมือนขาดอินซูลินไประดับหนึ่ง ร่างกายต้องทดแทนโดยการสร้างอินซูลินออกมามากขึ้น จนตับอ่อนทำงานมากขึ้นจนทำงานไม่ไหวถ้าไม่ช่วยแก้ไข นอกจากนี้ตับอ่อนของผู้ป่วยเบาหวานชนิดนี้ยังสร้างอินซูลินได้ไม่มากเท่าคนปกติด้วย จึงมีระดับอินซูลินที่ไม่พอเพียงแก่ความต้องการ สาเหตุของภาวะดื้ออินซูลิน ได้แก่ พันธุกรรม ความอ้วน และการไม่ออกกำลังกาย ดังนั้น หากมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน ร่วมกับมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ก็จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น

เบาหวานชนิดที่ 3 เป็นเบาหวานชนิดที่มีสาเหตุชัดเจน เช่น โรคตับอ่อนอักเสบ ตับอ่อนถูกตัด โรคที่มีผลึกสะสมมากเกินไปในตับจนทำให้ตับเสียหาย การรับประทานยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ การได้รับสารเคมี ความผิดปกติของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต

เบาหวานชนิดที่ 4 เป็นเบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ มักเกิดในผู้ที่ไม่เคยมีประวัติเป็นเบาหวานมาก่อนตั้งครรภ์ เมื่อคลอดแล้วเบาหวานก็จะหายไป แต่คนกลุ่มนี้มีความเสี่ยงที่จะเกิดเป็นเบาหวานได้อีกในอนาคต

อาการของโรคเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะต้องตื่นมาปัสสาวะตอนกลางคืน
- หิวน้ำบ่อย
- หิวบ่อย รับประทานจุ แต่น้ำหนักลด
- ผิวแห้ง
- เป็นแผลแล้วหายยาก
- ตาพร่ามัว
- ชาบริเวณปลายมือปลายเท้า
- หย่อนสมรรถภาพทางเพศ

หากมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น อย่ารอช้า ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที ใดๆก็ดี ไม่ควรรอจนอาการต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้น เพราะบางครั้งกว่าจะเกิดอาการเหล่านี้ ระดับน้ำตาลในเลือดก็อาจสูงเกินไปแล้ว ทางที่ดีควรหมั่นตรวจสุขภาพและตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดอยู่เสมอ โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงที่

จะเป็นเบาหวาน ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวาน ผู้ที่เคยมีประวัติความทนต่อน้ำตาลบกพร่องหรือมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ผู้ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง และผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ

การวินิจฉัยเบาหวาน

วิธีที่จะทำให้ทราบว่ามียกระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือเป็นเบาหวานหรือไม่ แพทย์สามารถวินิจฉัยได้จาก **ระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากงดอาหาร** ถ้าปกติระดับน้ำตาลจะน้อยกว่า 100 มก./ดล. ถ้าอยู่ระหว่าง 100-125 มก./ดล. ถือเป็นภาวะที่มีความเสี่ยง แต่ยังไม่เป็นเบาหวาน หรือบางครั้งเราจะเรียกภาวะนี้ว่าเป็นเบาหวานแฝง แต่ถ้าเกิน 126 มก./ดล. จะจัดว่าเป็นเบาหวาน

ในผู้ป่วยบางราย แพทย์อาจแนะนำให้ตรวจ **ค่าน้ำตาลหลังรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง** ถ้าร่างกายเอน้ำตาลไปใช้ได้ดี ค่าน้ำตาลควรน้อยกว่า 140 มก./ดล. แต่ถ้าเกิน 200 มก./ดล. จะจัดว่าเป็นเบาหวาน หากอยู่ระหว่าง 140-199 มก./ดล. จะอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงแต่ยังไม่เป็นเบาหวาน หรือจะเรียกว่าเป็นเบาหวานแฝงก็ได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ในปัจจุบันยังมีการตรวจ **ค่าน้ำตาลสะสม (HbA_{1c})** ซึ่งเป็นค่าที่ใช้บอกระดับน้ำตาลในเลือดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ถ้าค่า HbA_{1c} สูงแสดงว่าที่ผ่านมา 3 เดือนมีระดับน้ำตาลสูง แม้จะมีระดับน้ำตาลในเลือดเป็นปกติก็ตาม ทั้งนี้ค่า HbA_{1c} ปกติจะอยู่ที่ 4.3-5.6% ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 5.7-6.4% ถือว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานได้ในอนาคตหรือเป็นเบาหวานแฝงได้ ถ้ามีค่าตั้งแต่ 6.5% ขึ้นไป แสดงว่าเป็นเบาหวาน อย่างไรก็ตามการจะใช้ค่า HbA_{1c} มาตัดสินว่าเป็นเบาหวานหรือไม่เป็นนั้นยังไม่เป็นที่ยอมรับชัดเจนเพราะการตรวจ HbA_{1c} ยังไม่ได้มาตรฐานในการตรวจบางวิธี

ดังนั้น เมื่อทราบแล้วว่าตนเองจัดอยู่ในกลุ่มไหน ถ้าเป็นเบาหวาน ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและอาจต้องรับประทานยาตามแพทย์สั่ง หากเป็นกลุ่มเสี่ยงจะต้องป้องกัน เพราะหากปล่อยไว้อย่างไม่หาทางป้องกัน จะมีโอกาสเป็นเบาหวานได้สูงมาก

ดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน

- รับประทานอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามหลักโภชนาการในปริมาณที่พอดีกับที่ร่างกายต้องการ ไม่รับประทานมากเกินไป อาจแบ่งมื้ออาหารเป็นเช้า กลางวัน เย็น และมื้ออาหารว่างตอนสายหรือบ่าย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่รับประทานแล้วมีระดับน้ำตาลสูงขึ้น เช่น น้ำตาลทราย เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในแต่ละวันไม่ควรอยู่นิ่งๆ ควรมีการขยับเขยื้อนร่างกาย เช่น เดิน ขึ้นลงบันได จอดรถให้ไกลเล็กน้อยเพื่อจะได้เดิน
- หมั่นตรวจน้ำตาลด้วยตนเอง เพื่อให้ทราบระดับน้ำตาลในเลือด
- ดูแลทำความสะอาดเท้า ระวังอย่าให้เกิดบาดแผล

- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่อง
- พบแพทย์ตามนัด

เรียบเรียงโดย พญ.นพวรรณ กิติวัฒน์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคระบบต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม
โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดนัด...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116