

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความบกพร่องของฮอร์โมนอินซูลินซึ่งผลิตจากตับอ่อน ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ แบ่งเป็น 4 ชนิดตามสาเหตุการเกิดโรค

1 โรคเบาหวานชนิดที่ 1 (Type 1)

เกิดจากเซลล์ตับอ่อนถูกทำลายโดยภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ขาดอินซูลิน มักพบในเด็ก

3 โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ

โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ เช่น โรคของตับอ่อน โรคทางต่อมไร้ท่อ หรือยาเสพติดรบกวน เป็นต้น

2 โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2)

พบมากที่สุด ร้อยละ 95 ของผู้ป่วย เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน มักพบในผู้ใหญ่ อ้วน หรือน้ำหนักเกิน

4 โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มักเกิดขณะตั้งครรภ์ ไตรมาส 2-3

สัญญาณเตือน โรคเบาหวาน

- 1 หิวน้ำบ่อย
 - 2 ปัสสาวะบ่อย หรือมาก (กลางคืนมากกว่า 2 ครั้ง)
 - 3 เหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
 - 4 หิวบ่อย กินจุ
 - 5 น้ำหนักลด ไม่ทราบสาเหตุ
 - 6 ตาพร่ามัว เห็นไม่ชัด
 - 7 ชาปลายมือ ปลายเท้า
 - 8 แผลหายช้า คืบตามผิวหนัง
- หากมีอาการเหล่านี้ ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน

ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคเบาหวาน โดย

- 1 ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- 2 กินอาหาร 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ลดปริมาณข้าว แป้ง กินข้าวกล้องหรือธัญพืชไม่ขัดสี เลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม
- 3 ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สม่ำเสมอ เหมาะสมกับเพศและวัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆ ละ 30 นาที
- 4 ทำจิตใจ แจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด
- 5 ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี

การวินิจฉัยโรคเบาหวาน

สามารถทำการวินิจฉัยได้โดยการเจาะน้ำตาลในเลือดตอนเช้า เมื่ออดอาหารเป็นเวลา 8 ชั่วโมง

- ในคนปกติ จะมีค่า อยู่ระหว่าง **70-99 mg/dl**
- ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน จะมีค่าอยู่ระหว่าง **100-125 mg/dl**
- ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาล **ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป** ในผู้ที่มีอาการของเบาหวานชัดเจน (ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย) ร่วมกับมีระดับน้ำตาลในเลือดขณะใด ๆ มากกว่า **200 mg/dl** สามารถให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคได้

รักษาโรคเบาหวานให้หายขาดได้หรือไม่?

ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมได้ โดยรักษาอย่างต่อเนื่อง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้

ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

1. ภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน

1.1 น้ำตาลในเลือดต่ำ รู้สึกหิว เหงื่อออก ใจสั่น มือสั่น สับสน เป็นลม หรือชัก เกร็ง และหมดสติ

1.2 น้ำตาลในเลือดสูง กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง สับสน ชัก หมดสติ

2. ภาวะแทรกซ้อนแบบเรื้อรัง

ผู้ป่วยเบาหวานที่ปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นระยะเวลานาน หลอดเลือดเปลี่ยนแปลงทำให้เกิด ภาวะแทรกซ้อนตามมา

2.1 ภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดใหญ่

โรคหลอดเลือดหัวใจ → หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย

โรคหลอดเลือดสมอง → อัมพฤกษ์ อัมพาต

หลอดเลือดส่วนปลายตีบ → ชาปลายมือ ปลายเท้า เป็นแผลเบาหวาน ที่เท้าหายยาก โรคความดันโลหิตสูง

2.2 ภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดเล็ก

- เบาหวานขึ้นตา → ตาบอด

- เบาหวานลงไต → ไตเสื่อม ไตวาย

2.3 โรคแทรกซ้อนทางระบบประสาท

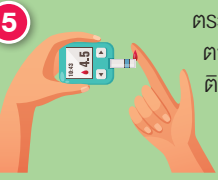

หากป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติ ดังนี้


1  กินอาหาร 5 หมู่ เน้นผักและถั่ว
เลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็มจัด
งดดื่มแอลกอฮอล์
และเครื่องดื่มรสหวานทุกชนิด

2  กินยาหรือฉีดยาตามที่
แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

3  เลิกสูบบุหรี่


4  ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น
ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะๆ
เดิน หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย
เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน
เดินต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที
เท่ากับการออกกำลังกาย
ระดับเบาถึงปานกลาง

5  ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ
ตามแพทย์นัด และควรมีน้ำตาล กอแฟฟ
ติดตัวไว้ หากใจสั่น หน้ามืด ตาลาย หิว
เหงื่อออก อ่อนเพลีย
ให้รีบกินน้ำตาล/กอแฟฟทันที 

6  พบบัตรประจำตัว
ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ที่มีชื่อยาติดตัวไว้เสมอ

7  รักษาความสะอาดปากและฟัน
โดยการแปรงฟัน ซอกฟัน หรือใช้ไหมขัดฟัน
เป็นประจำทุกวัน และควรไปพบทันตแพทย์
เพื่อตรวจสุขภาพฟันปีละ 2 ครั้ง

8  หลีกเลี่ยงความเครียด
พักผ่อนให้เพียงพอ

9  ตรวจตา การทำงานของไต และ
ตรวจเท้า อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
เพื่อคัดกรองโรคแทรกซ้อน

เบาหวาน แต่ไม่เบาใจ..

