

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4933 วันพฤหัสบดีที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2558 หน้า 22



4 วิธีพิชิตภัยเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินมาตรฐาน หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมเมื่อน้ำตาลในกระแสเลือดมากจะทำให้เกิดผลเสียในระยะยาวต่อหลอดเลือด หัวใจทำงานหนักขึ้น หลอดเลือดรับแรงดันมากขึ้น ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น ตาบอด ไตวาย เท้าเป็นแผล ระบบประสาทเสื่อม หลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองตีบ อุดตัน ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่แย่ลง และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

● ใครบ้างที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นผู้ป่วยเบาหวาน

- อายุมากกว่า 35 ปี
- อยู่ในเกณฑ์ที่ถือว่าอ้วน (ดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กิโลกรัม/เมตร²)
- รอบเอวผู้ชาย > 90 ซม. ผู้หญิง > 80 ซม.
- ผู้ที่มีประวัติญาติสายตรงเป็นเบาหวาน
- เคยคลอดบุตรน้ำหนักแรกคลอดเกิน 4 กิโลกรัม

หรือได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

- มีประวัติความดันโลหิตสูง
- มีประวัติไขมันในเลือดผิดปกติ
- เคยตรวจพบว่ามีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าคนปกติ แต่ยังไม่เข้าข่ายเบาหวาน

- มีประวัติโรคหัวใจและหลอดเลือด

- มีประวัติติดเชื้อง่ายเป็นๆ หายๆ บริเวณผิวหนัง

ระบบสืบพันธุ์หรือระบบขับถ่ายปัสสาวะ

- มีกลุ่มอาการถุงน้ำในรังไข่ (Polycystic ovary syndrome)

หากผู้ใดที่จัดอยู่ในข่ายของผู้มีโอกาสเป็นเบาหวานก็ควรหมั่นตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกๆ 6-12 เดือนเพื่อให้แน่ใจว่าเป็นเบาหวานหรือไม่

● อันตรายจากเบาหวาน

ผู้ที่เบาหวานในระยะแรกๆ หรือมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงมากผู้ป่วยมักจะไม่มีอาการผิดปกติจึงเป็นเหตุที่ทำให้ละเลยและมองข้ามภัยของโรคเบาหวาน ใช้ชีวิตตามปกติเหมือนคนทั่วไป ขาดการควบคุมโรคและอาการแทรกซ้อน จนเมื่อปรากฏอาการผิดปกติขึ้นแล้วซึ่งตอนนั้นการรักษาให้กลับมาเป็นปกติอาจจะเป็นเรื่องยากหรือไม่สามารถเป็นไปได้

อาการและโรคแทรกซ้อนของเบาหวานสามารถแบ่งออกได้เป็นสองกลุ่ม คือ อาการแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน ได้แก่ ภาวะโคม่าจากน้ำตาลในเลือดสูงและภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำส่วนโรคแทรกซ้อนชนิดเรื้อรัง เช่น เบาหวานขึ้นตาทำให้การมองเห็นผิดปกติหรือตาบอดได้ ไตเสื่อมจนทำให้เกิดไตวายเรื้อรังต้องทำการรักษาด้วยการล้างไต ระบบประสาทเสื่อมทำให้เกิดความผิดปกติของอวัยวะต่างๆ เช่น ถ้าระบบประสาทส่วนปลายเสื่อมจะทำให้ความรู้สึกปลายแขนขาลดลงทำให้เกิดการบาดเจ็บที่เท้าได้ง่ายและแผลหายยาก ถ้าระบบประสาทอัตโนมัติเสื่อม เช่น ทำให้กระเพาะปัสสาวะอ่อนแรงไม่สามารถขับปัสสาวะออกได้หมดเกิดการค้างของปัสสาวะและเกิดเป็นการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะได้ง่าย มีอาการหน้ามืดเป็นลมเวลานั่งแล้วลุกขึ้นยืนในทันที การแข็งตัวของอวัยวะเพศชายเสียไป เป็นต้น

● 4 วิธีพิชิตภัยเบาหวาน

1. ควบคุมอาหารและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม การเลือกรับประทานอาหารควบคุม น้ำหนักอย่างถูกต้องตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เมื่อควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีโรคแทรกซ้อนก็จะลดลงด้วย

2. ออกกำลังกาย โดยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้น้ำตาลในเลือดลดต่ำลงได้ เนื่องจากขณะออกกำลังกายร่างกายต้องใช้พลังงานและแหล่งพลังงานที่สำคัญในร่างกายก็คือ น้ำตาล หากออกกำลังกายให้เพียงพอร่างกายจะใช้น้ำตาลในเลือดเพื่อเปลี่ยนไปเป็นพลังงานเกิดการใช้พลังงานขึ้น ตัวอย่างเช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การทำสวน/ขุดดิน ซิ่ง โยคะ รำมวยจีน นอกจากนั้นจะทำให้การควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้นสามารถลดการใช้ยาได้

3. ใช้จ่ายคุมอาการ การใช้ยาควบคุมเบาหวานไม่ว่าจะเป็นยากินหรือยาฉีดอินซูลินยังเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยเบาหวานส่วนมาก เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ได้ตามเป้าหมายของการรักษา มีเพียงบางส่วนของผู้ป่วยที่ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงมากนักที่อาจจะใช้เพียงแค่การควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

4. หมั่นตรวจหาโรคแทรกซ้อน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานจะแนะนำและติดตามให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจหาโรคแทรกซ้อนของ หัวใจ ตา ไต เท้า และสุขภาพช่องปากเป็นประจำ เพื่อค้นหาและป้องกันโรคแทรกซ้อนตั้งแต่เนิ่นๆ ผู้ป่วยจะได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีอายุที่ยืนยาวได้ไม่แตกต่างจากคนทั่วไปที่ไม่เจ็บป่วย

ดังนั้นโปรแกรมการดูแลผู้ป่วยเบาหวานจึงไม่ใช่เพียงแค่การรักษาอาการที่เกิดจากความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังเป็นการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้ป่วยในระยะยาวรวมทั้งยังจำเป็นที่จะต้องดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตร่วมกันทั้งผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อส่งเสริมการควบคุมโรคของผู้ป่วยและลดความเสี่ยง ป้องกันการเกิดโรคของสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย

โรงพยาบาลศิรินครินทร์