

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4955 วันศุกร์ที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 หน้า 22

## กิน-อยู่ รู้ทันเบาหวาน



**โรคเบาหวาน** (Diabetes mellitus หรือ Diabetes หรือเรียกย่อว่า DM) เป็นอีกหนึ่งโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด และมีแนวโน้มของผู้ป่วยโรคนี้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในกระแสโลก ด้านการแพทย์และสาธารณสุขได้มีการจัดอันดับว่า เบาหวานเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ 4 โดยทุกๆ 8 วินาที จะมีคนเสียชีวิตจากโรคเบาหวานและโรคแทรกซ้อนของเบาหวาน จากข้อมูลพบว่า ขณะนี้ทั่วโลกมีผู้ป่วยโรคเบาหวานกว่า 284 ล้านคน และคาดว่า ภายในปี 2573 จะมีผู้ป่วยสูงขึ้นไปถึง 438 ล้านคน คือ เพิ่มขึ้นจากเดิมกว่า 50% ในขณะที่สถานการณ์ผู้ป่วยโรคเบาหวานในประเทศไทยล่าสุดพบว่า มีผู้ป่วย 7% หรือประมาณ 4.7 ล้านคน จากจำนวนประชากรทั้งประเทศ และพบมากที่สุดในกลุ่มอายุ 40-60 ปี ซึ่งส่วนใหญ่อาศัยในเขตเมืองมากกว่าชนบท เนื่องจากอาหารการกิน ความเครียด และสภาพแวดล้อมที่มีส่วนส่งผลต่อการเกิดโรค

ความรุนแรงของโรคเบาหวานขึ้นอยู่กับผลของการควบคุมโรค คือ การควบคุมน้ำตาลใน

เลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือใกล้เคียงเกณฑ์ปกติมากที่สุด ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานจึงต้องดูแลรักษาควบคุมโรคตลอดชีวิต ส่วนผลข้างเคียงที่สำคัญของโรคเบาหวานก็คือ การอักเสบของเนื้อเยื่อต่างๆ ทุกชนิดในร่างกาย และที่สำคัญคือ การอักเสบของหลอดเลือด ซึ่งจะส่งผลให้หลอดเลือดต่างๆ ตีบแคบลง เป็นสาเหตุให้เกิดการขาดเลือดของเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆ ซึ่งเป็นที่มาของโรคไตเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดแดงแข็ง และภาวะเบาหวานขึ้นตา เป็นต้น เมื่อเกิดแผลก็จะหายช้า โดยเฉพาะแผลบริเวณเท้า ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้องก็อาจรุนแรงถึงขั้นต้องตัดขาได้ นอกจากนี้ โรคเบาหวานยังส่งผลให้ภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ของร่างกายลดลงมากกว่าคนปกติทั่วไป จึงมีโอกาสติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย และมักรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต

โรคเบาหวานจึงจัดเป็นปัญหาที่บั่นทอนสุขภาพของประชาชนเป็นอย่างมาก แม้ว่าจะมีการรณรงค์เรื่องการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน แต่ก็ยังพบว่า จำนวนผู้

ป่วยเบาหวานมีเพิ่มมากขึ้น ในด้านการรักษา ปัจจุบันมีทั้งการใช้ยาแผนปัจจุบัน และการใช้ยาสมุนไพร ในการดูแลรักษาเยี่ยวยผู้ป่วยกลุ่มนี้ โดยทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร และวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร ได้มีการรวบรวมองค์ความรู้ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย และการศึกษาวิจัยสมุนไพรเพื่อเป็นอีกทางเลือกในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้สม่ำเสมอของผู้ป่วยเบาหวานนั้น ต้องมีการปรับพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น การออกกำลังกาย เพื่อให้อินซูลินทำงานได้ดีขึ้น และช่วยควบคุมน้ำหนัก การรับประทานอาหาร เพื่อให้ได้พลังงานและผลดีต่อสุขภาพ การรับประทานยาอย่างถูกต้อง และการใช้สมุนไพรอย่างเหมาะสม

● โดยหลักการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ก็คือ

-การรับประทานอาหารให้ถูกส่วน มีการคำนวณแคลอรีของอาหารที่รับประทาน มีการลดอาหาร

พวกไขมัน แป้ง น้ำตาล ส่วนโปรตีนนั้นรับประทานได้ ยกเว้นคนที่เป็นโรคไต ต้องมีการจำกัดการรับประทานโปรตีนด้วย

-การรับประทานอาหารจำพวกเส้นใย อาหารที่มีเพคตินสูงเพื่อลดระดับน้ำตาลและไขมัน ช่วยทำให้เลือดสะอาด และลดคอเลสเตอรอล โดยอาหารที่มีเพคตินสูงและเส้นใยสูง เช่น ถั่ว ข้าวกล้อง แอปเปิ้ลฝรั่ง คำลิ้ง เป็นต้น

-การรับประทานอาหารที่เพิ่มการไหลเวียนเลือดในหลอดเลือดเล็กๆ ที่เลี้ยงอวัยวะส่วนปลาย เช่น ไบบัวบก ใบแปะก๊วย

-การรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชั่น เพิ่มการชะลอความเสื่อมของเซลล์ เช่น กระเทียม กะเพรา ขิง ขมิ้นชัน

-การรับประทานอาหารที่มีเกลือแร่และวิตามิน ซึ่งพบว่าเกลือแร่หลายชนิดมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน โดยจะทำให้อินซูลินทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้การเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมันได้ดีขึ้น ช่วยในการนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด

(ต่อด้านหลัง)

ลดลง โครเมียมมีมากในใบยอ หน่อไม้ฝรั่ง พริก  
ไทยดำ เมล็ดธัญพืช บร็อกโคลี่ โกโก้ ตับ หอยนางรม

-ลูทีน (Lutein) เป็นสารบำรุงสายตา  
ปกป้องเซลล์ โดยทั่วไปแล้วจะมีมากในผลไม้สีส้ม  
หรือสีเหลือง และผักใบเขียวเข้ม

-แมกนีเซียม (Magnesium) ช่วยในการทำงาน  
ของเซลล์ระบบประสาท โดยจะมีในผักใบเขียวที่มี  
คลอโรฟิลล์เป็นส่วนประกอบ

นอกจากนี้ยังมีอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบา  
หวานอีกหลายชนิด เช่น แคลเซียม น้ำมันปลา โสม  
และที่สำคัญคือ เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับเบาหวาน  
อย่างมีความสุข ในฉบับพบกับสมุนไพรที่ช่วยลด  
ระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

สำหรับผู้ที่สนใจเรื่องราวความรู้และวิธีรับมือกับ  
โรคเบาหวานอย่างถูกต้องสามารถลงทะเบียนร่วมงาน  
เสวนาวิชาการ “กินอยู่แบบรู้ทันเบาหวาน” ได้ฟรี ที่  
ศูนย์สารสนเทศสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัย  
ภูเบศร โทร.0-3721-1289 ในวันเวลาราชการ หรือ  
[www.facebook.com/abhaiherb](http://www.facebook.com/abhaiherb) โดยงานจะมีขึ้นใน  
วันที่ 30 พฤษภาคม 2558 ตั้งแต่เวลา 08.30-16.00  
น. ณ ห้องประชุมอดิทธอริยม ชั้น 6 อาคารปฏิบัติ  
การวิทย์และโทรทัศน อสมท

**โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร**

**โทร.0-3721-1289**