

อยู่กับโรคเบาหวานอย่างไรให้มีความสุข

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง เมื่อเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ถ้าสามารถควบคุมให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติก็สามารถจะดำเนินชีวิตเช่นคนปกติได้ ซึ่งมีหลักการปฏิบัติดังนี้

1.อาหาร หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและไขมัน ลดจำพวกน้ำตาลของหวานและรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารหรือมีไฟเบอร์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และควรมีการควบคุมปริมาณของโซเดียมในอาหารด้วย เพราะจะทำให้มีปัญหาในเรื่องของไต ควรเลือกกลุ่มอาหารที่มีการปรุงรสน้อยที่สุด หรือไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเพื่อถนอมไต

2.ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด เช่น การออกกำลังกาย ควรทานยา หรือมีการฉีดอินซูลินอย่างสม่ำเสมอ และพบแพทย์ตามนัด อย่าหยุดยาหรือเพิ่มยาด้วยตนเอง และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการดูแลควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ควรมีการตรวจระดับ HbA_{1c} หรือน้ำตาลสะสม เพื่อติดตามการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา โดยระดับ HbA_{1c} ควรน้อยกว่า 7%

3.ควบคุมระดับไขมันและความดันโลหิต การควบคุมระดับไขมัน โดยเฉพาะ LDL-C ให้ต่ำกว่า 100 mg/dl และความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 มม.ปรอท สามารถลดภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดแดงได้



4.ออกกำลังกายและหมั่นตรวจสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ

ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะผู้ป่วยเบาหวานจะมีปัญหาที่ตา ควรรักษาความสะอาดของร่างกาย อย่าสวมรองเท้าคับเกินไป ถ้ามีแผลที่เท้าต้องรีบรักษา หรือปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

5.ควรงดสูบบุหรี่ เพราะจะช่วยลดหรือป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดแดงใหญ่ โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจได้

6.ควรมีบัตรพกติดตัวประจำ เพื่อแสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน เพราะถ้าเกิดเหตุฉุกเฉิน ผู้พบเห็นจะได้ช่วยเหลือได้ถูกต้องและควรมีลูกอมไว้ติดตัวเพื่อจะได้อมได้ทันทีที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (ซึ่งจะพบอาการใจสั่น มึนงง เวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม เหงื่อออกมาก และรู้สึกหิวน้ำมึด



ที่มา : หนังสือความรู้เรื่องสุขภาพ
โดย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคเบาหวาน



สามพรานคลินิกแสบ

คลินิกเทคนิคการแพทย์



112/12 ม. 8 ถ.เทศบาล ต.สามพราน
อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110
(ตลาดสามพราน ตรงข้ามร้านทองแม่สมัย)

วันและเวลาทำการ

เปิด วันจันทร์ – วันศุกร์ 6.30 – 16.30 น.

วันเสาร์ 6.30 – 12.00 น.

ปิด วันอาทิตย์

โทรศัพท์ 081-466-1645

“.....ให้บริการตรวจวิเคราะห์ห้อย่างมีคุณภาพมาตรฐาน
ภายใต้จรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ.....”

โรคเบาหวานคืออะไร...

เบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ที่ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินออกมาได้เพียงพอ ฮอร์โมนอินซูลินมีบทบาทในการดึงน้ำตาลจากเลือดเข้าสู่เซลล์เพื่อเปลี่ยนน้ำตาลที่ได้จากการเผาผลาญอาหารกลุ่มแป้ง ไขมัน และ โปรตีน ให้เป็นพลังงาน การมีภาวะผิดปกติดังกล่าวส่งผลให้ร่างกายมีระดับน้ำตาล (Glucose) ในเลือดสูงกว่าปกติ (ระดับน้ำตาลในเลือดคนปกติ = 70-110 mg/dl) และขณะเดียวกันถ้าหากร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินความสามารถที่ไตสามารถดูดกลับไว้ได้ ส่วนเกินก็จะขับออกมาในปัสสาวะ ทำให้ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าหากเป็นเบาหวานอย่างอ่อนๆ อาจไม่พบน้ำตาลในปัสสาวะ แต่กรณีที่เป็นเบาหวานรุนแรง ผู้ป่วยอาจเป็นลมหมดสติและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต หรือเป็นอัมพาตและตาบอดได้



อาการทั่วไปของโรคเบาหวาน

1. ถ่ายปัสสาวะบ่อย
2. กระหายน้ำ คอแห้งและหิวบ่อย
3. ประสาทชาบริเวณปลายมือและปลายเท้า
4. กินจุแต่ผอมลง
5. เป็นแผลง่ายรักษาหายยาก
6. อ่อนเพลียและซึม
7. สายตาพร่ามัว

สาเหตุของการเป็นโรคเบาหวาน

กรรมพันธุ์ โรคเบาหวานสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ โดยผู้ที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ หรือ/และแม่ เป็นเบาหวานย่อมมีโอกาสเป็นโรคได้มากขึ้น

คนอ้วน คนอ้วนมีโอกาสเสี่ยงกับโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วน 60-80%

อายุ โรคเบาหวานสามารถเกิดได้ทุกเพศและวัย ส่วนใหญ่จะพบในผู้สูงอายุ

ความเครียด อาจมีการกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนหลายชนิดในร่างกาย และทำให้ขัดขวางการทำงานของอินซูลิน เป็นปัจจัยเสริมให้โรคเบาหวานแสดงออกได้

โรคติดเชื้อ เมื่อตับอ่อนถูกทำลาย จากการติดเชื้อส่งผลให้การสร้างอินซูลินน้อยลง เช่น การติดเชื้อเนื่องมาจากการผ่าตัดต่างๆ

การตั้งครรภ์ ในกลุ่มมารดาที่มีการตั้งครรภ์หลายครั้งหรือคลอดบุตรมีน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม ก็จะมีโอกาสเสี่ยงสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ

ภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ยา การใช้ยาบางชนิดเป็นระยะเวลานาน เช่น ยาขับปัสสาวะ ฮอร์โมนหรือยากดภูมิคุ้มกัน เช่น ยาสเตียรอยด์ (เพรดนิโซโลน) อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนทำลายตับอ่อนหรือขัดขวางหน้าที่ของฮอร์โมนอินซูลิน

อันตรายของโรคเบาหวาน

1.ภาวะอันตรายแบบเฉียบพลัน เกิดขึ้นเพราะขาดหรือการติดเชื้อรุนแรง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการซึมไม่รู้สีกตัวและช็อค เนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูง ส่งผลให้เลือดมีสภาวะเป็นกรด ร่างกายไม่สามารถปรับสมดุลได้ อาจทำให้เสียชีวิตทันที

2.ภาวะอันตรายแบบเรื้อรัง เกิดจากภาวะโรคเบาหวานที่มีการควบคุมระดับน้ำตาลไม่เหมาะสม จะทำให้มีอาการของภาวะโรคแทรกซ้อนได้ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความผิดปกติดังนี้

ไตเสื่อม พบว่าโรคเบาหวานเรื้อรังทำให้มีการสูญเสียหน้าที่การกรองของไต ทำให้พบโปรตีนในปัสสาวะ เกิดอาการบวมและไตวาย ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความเสี่ยงต่อโรคไตถึง 17 เท่าของคนปกติ

ภาวะเบาหวานขึ้นตา ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความดันในลูกตาและหลอดเลือดแดงเสื่อม ทำให้เกิดมีเลือดออกบริเวณจอรับภาพในลูกตา ซึ่งอาจทำให้ตาบอดได้ และพบภาวะต้อกระจกที่อาจทำให้มีโอกาตาบอดถึง 25 เท่าของคนปกติ

ภาวะผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือดจากภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง เกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้หัวใจวายและเสียชีวิต โดยพบความเสี่ยงในคนเป็นโรคเบาหวานเพศชาย 2 เท่า และเพศหญิง 4 เท่าของคนปกติและพบภาวะหัวใจขาดเลือดโดยไม่แสดงอาการ (silent ischemia) มากกว่าผู้ไม่เป็นเบาหวาน 2.2 เท่า

ภาวะการติดเชื้อ จากการมีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำลง ผู้ป่วยจึงมีโอกาสเป็นแผลเรื้อรังอักเสบได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณเท้าทั้งสอง โดยอาจเริ่มมีอาการชาที่บริเวณปลายมือและปลายเท้า เนื่องจากการไหลเวียนของหลอดเลือดไม่คล่องตัวและความรู้สึกเจ็บจะลดลงทำให้เกิดแผลอักเสบและติดเชื้อได้ง่ายกว่าคนปกติ อันเป็นสาเหตุไปสู่การตัดขาในผู้ป่วยเบาหวานเรื้อรังได้ง่าย