โรคเบาหวาน DIABETES

• โรคเบาหวานคืออะไร

เบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ที่ไม่สามารถจะผลิตฮอร์โมนอินซูลินออกมาได้เพียงพอ ที่จะเปลี่ยนน้ำตาลในร่างกายที่ได้รับจากอาหารกลุ่มแป้ง ไขมัน และโปรตีนให้เป็นพลังงาน ผลคือ ร่างกายจะมีระดับน้ำตาล (Glucose) ในเลือดสูงกว่าปกติ (ระดับน้ำตาลในเลือดคนปกติ = 60-110 mg/dL) และขณะเดียวกันถ้าหากร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินความสามารถที่ไตจะเก็บไว้ ส่วนเกินก็จะขับออกมาในปัสสาวะ ทำให้ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ แต่อย่างไรก็ตามถ้าหากเป็นเบาหวานอย่างอ่อนๆ อาจไม่พบน้ำตาลในปัสสาวะ แต่กรณีที่เป็นเบาหวานรุนแรง ผู้ป่วยอาจเป็นลมหมดสติและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต หรือเป็นอัมพาตและตาบอดได้

• อาการทั่วๆ ไปของโรคเบาหวาน

- ถ่ายปัสสาวะบ่อย
- กระหายน้ำ คอแห้ง และหิวบ่อย
- คันตามผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ
- ประสาทบริเวณปลายมือ และปลายเท้าชา
- กินจุแต่ผอมลง
- เป็นแผลง่าย รักษาหายยาก
- อ่อนเพลียและซึม
- สายตาพร่ามัว
- คลอดบุตรที่มีน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม (มีโอกาสเสี่ยงมากกว่าคลอดปกติ)
- หมดความรู้สึกทางเพศ

• สาเหตุของการเป็นโรคเบาหวาน

กรรมพันธุ์ โรคเบาหวานจะถูกถ่ายทอดจากกรรมพันธุ์ได้โดยไม่รู้ตัว เช่น อาจพบโดยบังเอิญในขณะตรวจร่างกายประจำปี เป็นต้น

คนอ้วน คนอ้วนมีโอกาสเสี่ยงกับโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วน 60-80%

อายุ โรคเบาหวานสามารถจะเกิดได้ทุกวัย ส่วนใหญ่จะพบในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุต้องควบคุมให้ระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 100 mg/dL

ความเครียด อาจมีการกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนหลายชนิดในร่างกาย และทำให้ขัดขวางการทำงานของอินซูลินก็จะทำให้โรคเบาหวานแสดงออกได้

โรคติดเชื้อ เมื่อตับอ่อนถูกทำลายจากการติดเชื้อก็จะทำให้อินซูลินน้อยลง เช่น การติดเชื้อเนื่องมาจากการผ่าตัดต่างๆ

การตั้งครรภ์ ในกลุ่มมารดาที่มีการตั้งครรภ์หลายๆ ครั้ง ก็จะมีโอกาสเสี่ยงสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ

ภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ยา

การใช้ยาบางชนิด การใช้ยาบางอย่างเป็นเวลานานๆ เช่น ยาขับปัสสาวะ ฮอร์โมนหรือยาคุมกำเนิด กลุ่มยาสเตียรอยด์ (เพรดนิโซโลน) อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน และเป็นโรคเบาหวานได้

พฤติกรรมเสพสุรา

ผู้ที่ดื่มสุรา หรือของมึนเมาเป็นประจำจะทำให้ตับอ่อนเสื่อมสมรรถภาพและทำให้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้

• ภาวะโรคแทรกซ้อน และ...อันตรายของโรคเบาหวาน

1. โรคเบาหวานแบบเฉียบพลัน เกิดขึ้นเพราะยาหรือการติดเชื้อรุนแรง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการซึมไม่รู้สึกตัวและช็อค เนื่องจากน้ำตาลในเลือดหรือกรดในเลือดสูงอาจทำให้เสียชีวิตทันที

2. โรคเบาหวานแบบเรื้อรัง การควบคุมระดับน้ำตาล ไม่เหมาะสมทำให้เกิดภาวะโรคแทรกซ้อนได้ ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความผิดปกติต่อไต หลอดเลือด และสมอง

3. ไตเสื่อม พบว่าระหว่างเป็นโรคเบาหวานจะทำให้มีการสูญเสียโปรตีน หรือไข่ขาว (Albumin) ออกทางปัสสาวะมาก มีอาการบวมและไตวาย และมีรายงานว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความเสี่ยงต่อโรคไตถึง 17 เท่าของคนปกติ ดังนั้นควรมีการดูระดับ Microalbumin ในปัสสาวะเพื่อดูภาวะเสี่ยงของโรคไตทุกปี

4. หลอดเลือดแดงเสื่อม ทำให้เกิดมีเลือดออกบริเวณจอรับภาพในลูกตา ซึ่งอาจทำให้ตาบอดได้ อาจมีเลือดแดงในสมองตีบ และอาจเป็นอัมพาตได้ นอกจากนี้มีรายงานว่าจะพบตาเป็นต้อกระจกก่อนถึงเวลาอันสมควร อาจทำให้มีโอกาสตาบอดถึง 25 เท่าของคนปกติ

5. ระบบหายใจและสมอง กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงเกิดหัวใจวายเสียชีวิตในเพศชาย 2 เท่า และเพศหญิง 4 เท่า ของคนปกติ และพบว่ามีภาวะหัวใจขาดเลือดโดยไม่แสดงอาการ (silent ischemia) มากกว่าผู้ไม่เป็นเบาหวาน 2.2 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่าหลอดเลือดในสมองจะตีบและอาจมีหลอดเลือดสมองแตกได้ซึ่งพบได้ 80% และ 20 % ตามลำดับ

• การติดเชื้อ

เนื่องจากมีภูมิต้านทานต่ำลง ผู้ป่วยจึงมีโอกาสเป็นแผลเรื้อรัง อักเสบได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณเท้าทั้งสอง โดยอาจจะเริ่มมีอาการชาที่บริเวณปลายมือและปลายเท้า เนื่องจากการไหลเวียนของหลอดเลือดไม่คล่องตัว และความรู้สึกเจ็บจะลดลงทำให้เกิดแผลได้ง่ายและเมื่อมีแผลที่เท้า

อยู่กับโรคเบาหวานอย่างไรให้มีความสุข

โรคเบาหวานเป็นโรคที่เรื้อรังเมื่อเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ถ้าสามารถควบคุม**น้ำตาลในเลือดให้อยู่เกณฑ์ปกติ ก็สามารถจะดำเนินชีวิต เช่นคนปกติได้** ซึ่งมีหลักการปฏิบัติดังนี้

• อาหาร

หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและไขมัน ลดจำพวกน้ำตาล ของหวานและรับประทาน**อาหารที่มีเส้นใยอาหาร**หรือมีไฟเบอร์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และควรจะมีการ**ควบคุมปริมาณของโซเดียมในอาหาร**ด้วย เพราะจะทำให้มีปัญหาในเรื่องของไต ควรเลือกกลุ่มอาหารที่มีการปรุงรสน้อยที่สุด หรือไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเพื่อถนอมการทำงานของไตมิให้หนักเกินไป

• ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

โดยปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด เช่น การออกกำลังกาย ควรทานยา หรือการฉีดอินซูลิน อย่างสม่ำเสมอ และพบแพทย์ตามนัด อย่าหยุดยาหรือเพิ่มยาโดยตนเอง

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการดูแลควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ควรมีตรวจดูระดับของ glycatehemoglobin หรือ HbA_{1c} เพื่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาควรมีค่า HbA_{1c} น้อยกว่า 7%

• ควรมีการควบคุมระดับไขมันและความดันโลหิต

การควบคุมระดับไขมันโดยเฉพาะ LDL–C ให้ต่ำกว่า 100 mg/dL และความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 มม.ปรอท ซึ่งจะลดภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดแดงได้

• ออกกำลังกาย และหมั่นตรวจสุขภาพ

ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะ**ผู้ป่วยเบาหวานจะมีปัญหาที่ตา** ซึ่งจะเสื่อมเร็วดังนั้นถ้าไม่ระวังแล้วอาจตาบอดได้ ควรรักษาความสะอาดของร่างกาย **อย่าสวมรองเท้าคับ ถ้ามีแผลที่เท้าต้องรีบรักษา** หรือปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

• ควรงดสูบบุหรี่

เพราะจะช่วยลดหรือป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดแดงใหญ่ โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจได้

• ควรมีบัตรพกติดตัวประจำ

เพื่อแสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน เพราะถ้าเกิดเหตุหมดสติผู้พบเห็นจะได้ช่วยเหลือได้ถูกต้องและควรมีท๊อฟฟี่ลูกอมไว้ติดตัวเพื่อจะทานได้ทันทีที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (ซึ่งจะพบอาการใจสั่น มึนงง เวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม เหงื่อออกมากและ จะรู้สึกหน้ามืด)

งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน
ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพและมาตรฐานวิชาชีพ
ให้บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ครบวงจร
โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151

มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน

โรคเบาหวาน

- โรคเบาหวาน
- อาการทั่วๆ ไปของโรคเบาหวาน
- สาเหตุของการเป็นโรคเบาหวาน
- ภาวะโรคแทรกซ้อน และ...อันตรายของโรคเบาหวาน
- การติดเชื้อ
- อยู่กับโรคเบาหวานอย่างไรให้มีความสุข

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
“สถาบันชั้นนำ มุ่งพัฒนาเพื่อสังคม”