

เบาหวาน (Diabetes)

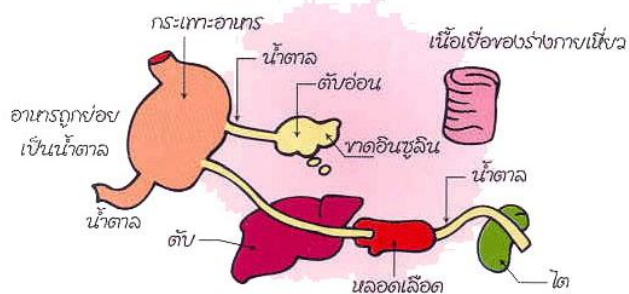
เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ที่มี การผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ ทำให้ ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน

ประเภทของเบาหวาน

เบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำลายเซลล์ ซึ่งสร้างอินซูลินในส่วนของตับอ่อนทำให้ ร่างกายหยุดสร้างอินซูลิน จึงจำเป็นต้องฉีดอินซูลิน เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดระยะยาว

เบาหวานชนิดที่ 2 มีส่วนเกี่ยวกับพันธุกรรม มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักตัวมาก และขาดการ ออกกำลังกาย มีลูกดก อีกทั้งวัยที่เพิ่มขึ้น เซลล์ของผู้ป่วยยังคงมีการสร้างอินซูลิน แต่ทำงานไม่เป็นปกติ

นอกจากนี้ เบาหวาน ยังมีสาเหตุมาจากการ ใช้ยาด้วย เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาเม็ดคุมกำเนิด



ผู้ที่มีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน

- คนอายุกว่า 40 ปีขึ้นไป
- คนอ้วนที่น้ำหนักเกิน โดยดูจากดัชนีมวลกาย
- ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย
- หญิงที่มีลูกดก (โดยเฉพาะมีบุตรน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม)
- คนที่อยู่ในเมืองมีโอกาเป็นเบาหวานมากกว่าคนปกติ

อาการเบื้องต้นของเบาหวาน

- ปวดปัสสาวะบ่อยครั้ง ปัสสาวะกลางคืนบ่อยขึ้น
- กระหายน้ำ และดื่มน้ำมากๆ ต่อครั้ง
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีเรี่ยวแรง
- เบื่ออาหาร
- น้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ตัดเชื้อบ่อยกว่าปกติ เป็นแผลแล้วหายยาก
- สายตาพร่ามองไม่ชัดเจน
- อาการชาไม่เคยมิมีความรู้สึก
- หย่อนสมรรถภาพทางเพศ

โดย เบาหวานชนิดที่ 2 อาจจะมีอาการบางอย่าง หรืออาจไม่มีอาการเหล่านี้เลย

อาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

มักจะมีเมื่อเป็น เบาหวาน อย่างน้อย 5 ปีแล้ว ไม่ได้รักษาอย่างจริงจัง

- ภาวะแทรกซ้อนทางสายตา การมองเห็นแยลง ตาหรือจอตาเสื่อม หรือมองเห็นจุดดำลอยไปมา และอาจจะทำให้ตาบอดได้ในที่สุด
- ภาวะแทรกซ้อนทางไต ไตมักจะเสื่อม จนเกิดภาวะไตวาย



- ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท เส้นประสาทไม่สามารถนำความรู้สึกได้ อาจรู้สึกชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือ เมื่อมีแผลผู้ป่วยก็จะไม่รู้ตัว
- โรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมอง จะมีโอกาสเป็นอัมพาตได้สูงกว่าผู้ป่วยปกติ 2-4 เท่า
- โรคของหลอดเลือดส่วนปลาย
- แผลเรื้อรังจากเบาหวาน

การบริโภคอาหารเมื่อเป็นเบาหวาน

1. เลือกบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยคำนึงถึงพลังงานที่ได้โดยประมาณจากคาร์โบไฮเดรต (แป้ง) ประมาณ 55-60% โปรตีน (เนื้อสัตว์) ประมาณ 15-20% ไขมัน ประมาณ 25%

2. ผู้ที่น้ำหนักตัวมาก ควรต้องลดปริมาณการรับประทานลง โดยอาจจะค่อยๆ ลดลงให้เหลือเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่เคยรับประทานปกติ และพยายามงด อาหารมันๆ ทอดๆ

3. รับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เพื่อช่วยในการขับถ่าย
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานจุจิกและรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
5. พยายามรับประทานอาหารในปริมาณที่สม่ำเสมอ ในทุกมื้อ
6. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม หากเป็นโรคไตหรือความดันสูง
7. ควบคุมอาหารแม้ระดับน้ำตาลในเลือดจะปกติแล้ว

อาหารที่ห้ามรับประทานเมื่อเป็นเบาหวาน

- น้ำตาลทุกชนิด รวมไปถึงน้ำผึ้ง
- ผลไม้กวน ขนมเชื่อม ขนมหวานต่างๆ
- ผลไม้ที่มีรสหวานมากๆ
- น้ำหวานประเภทต่างๆ
- ขนมทอดกรอบหรือซุบแป้งทอด

คำแนะนำเกี่ยวกับ เบาหวาน

1. เบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ต้องใช้เวลาการรักษา นานหรือตลอดชีวิต หากไม่ได้รับการปฏิบัติที่ถูกต้องก็อาจมีอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้มาก
2. ผู้ที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวานอยู่ อาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ได้แก่ ใจสั่น หน้ามืด ตาลาย ตัวเย็น เหงื่อออก ถ้าเป็นมากๆ อาจเป็นลม หหมดสติ และอาจจะชักได้ ควรจะต้องพก น้ำตาลหรือของหวานติดตัวไว้ ถ้ารู้สึกมีอาการก็ให้รับประทาน แล้วทบทวนดูว่าเกิดอาการเหล่านี้ได้อย่างไร
3. อย่าซื้อยากินเอง เนื่องจาก ยาบางประเภทมีผลต่อค่าน้ำตาลในเลือดได้ เช่น สเตอรอยด์ ยาขับปัสสาวะ

และยาบางประเภทก็ทำให้ฤทธิ์ของยารักษาเบาหวานแรงขึ้น น้ำตาลในเลือดจะต่ำกว่าปกติ ดังนั้น เมื่อเป็นเบาหวาน ก่อนทานยาประเภทใดควรจะต้องแน่ใจว่ายานั้นไม่มีผลต่อค่าน้ำตาลในเลือด

4. ผู้ที่มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นครั้งคราว เพื่อป้องกันตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม

การป้องกันการเป็นโรคเบาหวาน

1. ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. ควบคุมโภชนาการ ให้สมดุลทั้งในด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย รวมถึงการใช้ยารักษาโรค
3. ตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ
4. ยาบางชนิดหรือยาสมุนไพร อาจมีผลต่อการควบคุม น้ำตาลในเลือดจะต้องปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อน

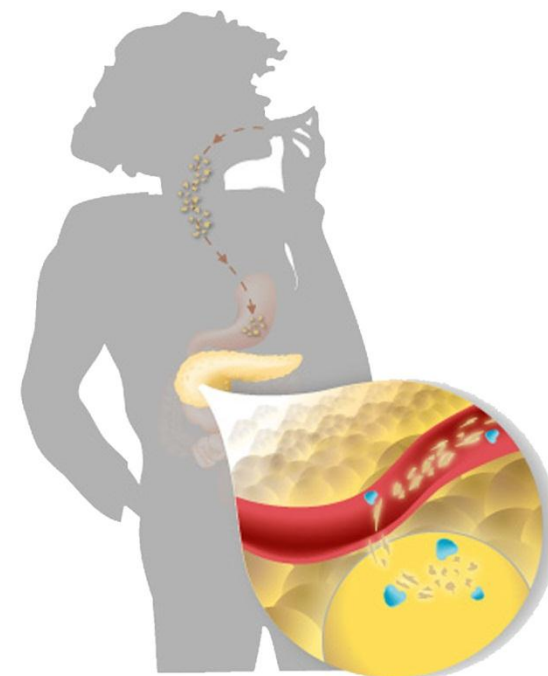
หากสงสัยว่าเป็น **เบาหวาน** ควรไปตรวจเลือด ที่โรงพยาบาลโดยอดอาหารและเครื่องดื่มขุกชนิด ตั้งแต่เที่ยงคืน แล้วไปเจาะเลือดในตอนเช้า เพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 6 ชั่วโมง (FPG) ซึ่งคนปกติจะมีค่าต่ำกว่า 110 มิลลิกรัม ต่อเลือด 100 มิลลิลิตร

โรคเบาหวานจะมีอาการเกิดขึ้นเนื่องมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถกักน้ำตาลได้อย่างเหมาะสม ในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ก้านกาก็ไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้



โรงพยาบาลศรีบุญชัย เมมโมเรียล
HARIPHUNCHAI MEMORIAL HOSPITAL

โรคเบาหวาน



ในปัจจุบันลักษณะการบริโภค และกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันส่งผลให้ มีคนเป็นเบาหวานเพิ่มขึ้น และผู้ป้องกันเองที่เป็นเบาหวานก็เพิ่มสูงขึ้น

ดูแผลและห่วงใย

แผนกผู้ป่วยนอก ต่อ
1116, 1117, 1132
ศูนย์บริการลูกค้า ต่อ
1125, 1126, 1135, 1136