

โรคเบาหวาน

เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือประสิทธิภาพของอินซูลินลดลงเนื่องจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นไปเป็นเวลานานจะเกิดโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่าง ๆ เช่น ตา ไต หัวใจหลอดเลือดแดง และระบบประสาทเสื่อมเกิดแผลที่ทำได้ง่ายเพราะไม่รู้สึกรู้สึก



“โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะให้เป็นปกติได้”

เบาหวานแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. เบาหวานชนิดที่ 1 ร่างกายมีการผลิตอินซูลินน้อยมากหรือขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะร่างกายสร้างแอนติบอดีทำลายเบต้าเซลล์ที่สร้างอินซูลิน พบประมาณร้อยละ 5-10 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด



2. เบาหวานชนิดที่ 2 ร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินที่ผลิตมาได้อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน พบประมาณ ร้อยละ 90-95 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด สำหรับเบาหวานชนิดอื่น ๆ ที่ อาจพบได้ ได้แก่ เบาหวานที่เกิดในขณะตั้งครรภ์ หรือเบาหวานที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะเจาะจงเช่น ความบกพร่องทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อนความผิดปกติของฮอร์โมน เป็นต้น ซึ่งพบได้จำนวนน้อยมากขึ้น

เบาหวานชนิดที่ 1 ไม่สามารถป้องกันได้ สำหรับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้มากกว่าร้อยละ 80 ด้วยการปรับการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม และเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

เบาหวานชนิดที่หนึ่ง	เบาหวานชนิดที่สอง
<ul style="list-style-type: none">- เกิดในคนอายุน้อย(30)- ผอม- ไม่สามารถสร้างอินซูลิน- เกิดอาการรุนแรงได้ง่าย- จำเป็นต้องใช้อินซูลิน	<ul style="list-style-type: none">- เกิดในคนอายุมาก(40)- น้ำหนักเกินหรืออ้วน- ผลิตอินซูลินได้บ้าง แต่ไม่พอ- มีอาการเล็กน้อย- คุมอาหารและใช้ยาเม็ด

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

- ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือน้ำหนักเด็กแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
- ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้แก่ อ้วน ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของไขมันในเลือด การขาดการออกกำลังกาย เกิดจากการใช้ยาบางชนิด



อาการของโรคเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อย และอาจจะพบว่าปัสสาวะมีมด
ดอม
- หิวน้ำบ่อย
- กินเก่ง หิวเก่ง แต่ น้ำหนักจะลดลง
- ดันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บริเวณช่องคลอดของผู้หญิง
- เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว
- ซาไม่มีความรู้สึก หย่อนสมรรถภาพทางเพศ



การรักษา

1. การรักษา มักจะเริ่มด้วยการแนะนำเรื่องการควบคุมอาหารการออกกำลังกาย
2. ถ้าคุมอาหารและออกกำลังกายไม่ได้ผล อาจต้องใช้ยารักษาเบาหวาน
3. ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง แต่หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นควรไปตรวจที่โรงพยาบาล
4. ควรหมั่นดูแลรักษาทำเป็นพิเศษ ระวังอย่าให้เกิดบาดแผลหรือการอักเสบ

การปฏิบัติตัวเพื่อรักษา/ป้องกันโรคเบาหวาน

1. การรับประทานอาหาร

- เลือกอาหารที่เหมาะสม มีความหลากหลายครบ 5 หมู่ รสไม่จัด ลดการรับประทานอาหารที่มีรสชาติดหวาน มัน เค็มลง เพิ่มรับประทานผักและผลไม้ที่รสไม่หวาน
- เลิกสูบบุหรี่ ลดการดื่มปริมาณแอลกอฮอล์



2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

3. การควบคุมให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

- ดัชนีมวลกาย ไม่เกิน 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร
- รอบเอว ชายน้อยกว่า 90 เซนติเมตร หญิงน้อยกว่า 80 เซนติเมตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

4. ดูแลจิตใจและอารมณ์

5. ตรวจสุขภาพประจำปี ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปควรไปรับการตรวจปีละ 1 ครั้ง

6. ควบคุมความดันโลหิต

7. ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้ใกล้เคียงเป้าหมาย

8. ควบคุมระดับน้ำตาล



โรคเบาหวาน



คณะทำงานอชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม
ด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลพนมสารคาม

21/02/59