



ผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นมาก (มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมาก)



สาเหตุของโรคเบาหวาน

❑ **โรคเบาหวาน (Diabetes)** ถูกจัดให้เป็นสาเหตุของการตายเป็นอันดับ 3 ของโรคไม่ติดต่อที่เป็นอันตรายถึงชีวิต โรคแทรกซ้อนที่สำคัญของผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นสาเหตุของการตาย คือ โรคไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน นอกจากนี้ผู้ป่วยเป็นเบาหวานมีโอกาสดาบอด เนื่องจากจอประสาทตาเสื่อมสูงกว่าคนปกติถึง 25 เท่า และมีโอกาสถูกตัดขาด เนื่องจากเกิดแผลตายเน่าที่เท้ามากกว่าคนปกติถึง 40 เท่า มีประชากรกว่า 100 ล้านคนทั่วโลกป่วยเป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะในเอเชีย มีจำนวนถึง 50 ล้านคน

โรคเบาหวานมีสาเหตุมาจากการบกพร่องของฮอร์โมนอินซูลิน ผู้ที่เป็นเบาหวานจะพบว่าตับอ่อนผลิตอินซูลินได้น้อยหรือผลิตไม่ได้เลย หรือผลิตได้ปกติ แต่ประสิทธิภาพของอินซูลินลดลง เช่นที่พบในคนอ้วน ซึ่งเรียกว่า "ภาวะดื้อต่ออินซูลิน" (Insulin resistance) เมื่อขาดอินซูลินหรืออินซูลินทำหน้าที่ไม่ได้ น้ำตาลในเลือดจึงเข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ ได้น้อยกว่าปกติ จึงทำให้เกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือด และน้ำตาลก็จะถูกขับออกมากทางปัสสาวะ นี่จึงเป็นสาเหตุว่าทำไมเราถึงเรียกโรคนี้อันว่า "เบาหวาน"



มักจะมีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก เพราะน้ำตาลที่ออกมาทางไตจะดึงเอาน้ำออกมาด้วย จึงทำให้มีปัสสาวะออกมามากกว่าปกติ เมื่อผู้ป่วยถ่ายปัสสาวะมากก็จะทำให้รู้สึกกระหายน้ำจนต้องคอยดื่มน้ำบ่อย ๆ และเนื่องจากร่างกายของผู้ป่วยเบาหวานจะไม่สามารถนำน้ำตาลมาเผาผลาญเป็นพลังงานได้ ร่างกายจึงหันมาเผาผลาญกล้ามเนื้อและไขมันแทน จึงทำให้ร่างกายพอม กล้ามเนื้อฝ่อลีบ ไม่มีไขมัน อ่อนเปลี้ยเพลียแรง นอกจากนี้การมีน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน ๆ ยังทำให้อวัยวะต่าง ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงผิดปกติและนำมาซึ่งภาวะแทรกซ้อนได้มากมาย



ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานนั้นถือได้ว่าเป็นโรคเรื้อรังที่จะเข้าไปเปลี่ยนแปลงผนังหลอดเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดแข็งหรือตีบ ซึ่งหากหลอดเลือดในอวัยวะส่วนใดของร่างกายแข็ง หรือตีบ ก็จะทำให้เกิดโรคที่อวัยวะนั้นๆ ดังจะเห็นได้ว่า โรคเบาหวาน เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ทุกระบบ อันได้แก่ ระบบประสาท,ตา,ไต,หัวใจและหลอดเลือด,ผิวหนัง และช่องปาก เป็นต้น

การรักษาโรคเบาหวาน

การรักษาผู้ป่วยเบาหวานในประเภทที่ 1 จำเป็นต้องได้รับฮอร์โมนอินซูลินเข้าไปทดแทนในร่างกายด้วยการฉีดยาเป็นหลัก ควบคู่ไปกับการคุมอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสม

โรคเบาหวานประเภทที่ 2 หากเป็นในระยะแรกๆสามารถรักษาได้ด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนัก หากอาการไม่ดีขึ้น แพทย์อาจให้ยาควบคู่ไปด้วยหรือฉีดอินซูลินเข้าไปทดแทนเช่นเดียวกับโรคเบาหวานชนิดที่ 1

สำหรับผู้เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรเข้าฝากครรภ์กับแพทย์ตั้งแต่ในระยะแรก พร้อมทั้งควบคุมอาหารที่รับประทานและออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์นอกจากนี้

ในกรณีที่ผู้ป่วยเกิดแผลเบาหวานขึ้นที่เท้า แพทย์อาจให้ผู้ป่วยใส่อุปกรณ์ป้องกันแผล เช่น รองเท้าสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ฝีก หรือผ้าพันแผล เป็นต้น หากแผลเริ่มมีลักษณะรุนแรงขึ้น แพทย์อาจวางแผนการรักษาตามเหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของแผลเบาหวานที่เป็น ทั้งนี้ หากรักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้นแพทย์อาจต้องตัดอวัยวะทิ้งเพื่อป้องกันอาการลุกลาม

การป้องกันโรคเบาหวาน

สิ่งสำคัญของการป้องกันโรคเบาหวานทุกชนิด คือ

- ต้องคอยหมั่นระวังระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลให้อยู่เกณฑ์ปกติ
- เน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสารอาหารครบถ้วน มีกากใยสูง
- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- สตรีมีครรภ์ควรเข้ารับการฝากครรภ์ตั้งแต่นิ่น ๆ พบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอและได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานหากมีความเสี่ยง เพื่อสามารถตรวจพบโรคเบาหวานได้ในระหว่างการตั้งครรภ์



โรคเบาหวาน

Diabetes mellitus (DM)



กลุ่มงานสุขศึกษา
(พฤศจิกายน 2562)