

Diabetes

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดเนื่องจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือประสิทธิภาพของอินซูลินลดลง เนื่องจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูง

เบาหวาน แบ่งตามสาเหตุของการเกิดโรคเป็น 4 ประเภท



เบาหวานชนิดที่ 1 < เกิดจากขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิง ต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลินเข้าไปทดแทน มักเกิดในคนอายุน้อยและพอม พบได้ไม่มากนัก



เบาหวานชนิดที่ 2 < เกิดจากขาดอินซูลินบางส่วนหรืออินซูลินทำหน้าที่บกพร่อง (ดื้อต่อฤทธิ์อินซูลิน) มักเกิดในผู้ใหญ่และพุ่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ปัจจุบันพบมากในเด็กที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน การรักษาเบาหวานชนิดนี้ อาจเริ่มด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และให้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือดชนิดรับประทาน



เบาหวานชนิดอื่นๆ < เช่น เกิดจากการใช้ยาบางชนิด ตับอ่อนอักเสบ ตัดเชื้อไวรัสบางชนิด

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ < เป็นโรคเบาหวานที่ตรวจพบครั้งแรกในหญิงตั้งครรภ์



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
โทรศัพท์ 02-590-3987 www.thaincd.com

ปัจจัยเสี่ยงของ การเกิดโรคเบาหวาน



กรรมพันธุ์
(Family history of diabetes)



น้ำหนักเกิน
(Overweight)



กินอาหารไม่มีดีต่อสุขภาพ
(Unhealthy diet)



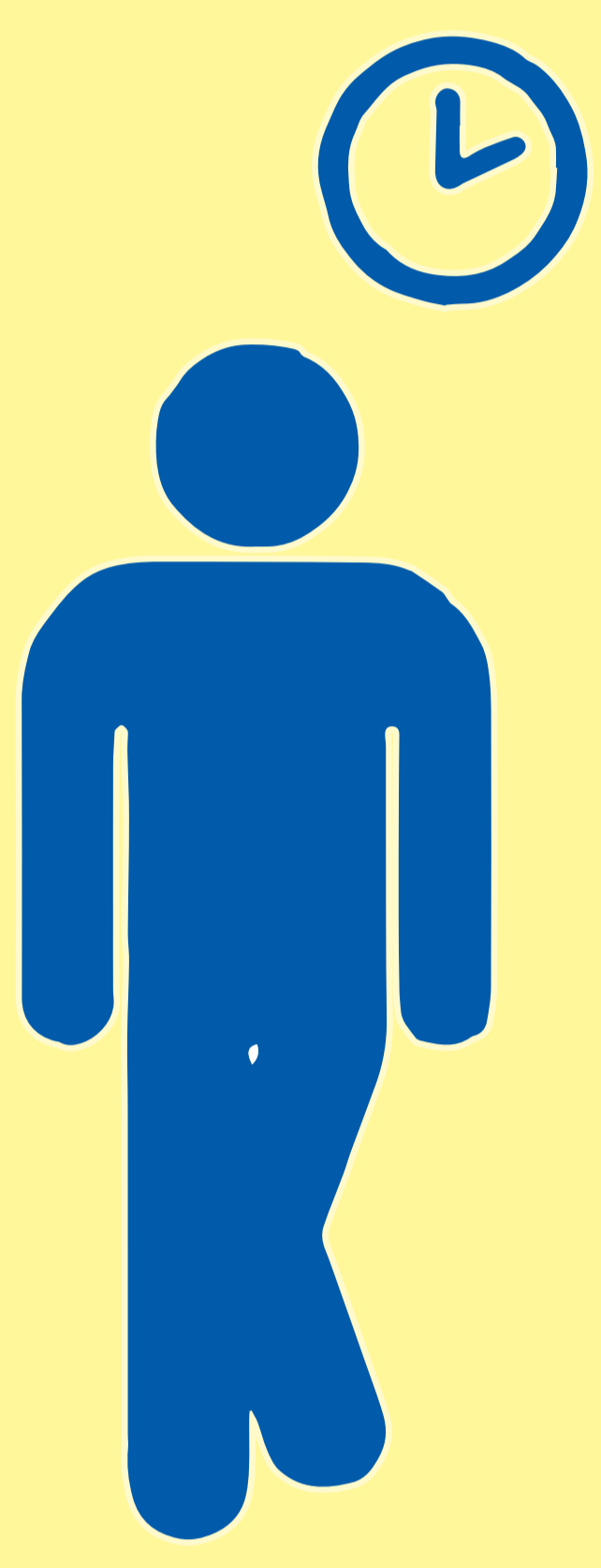
ขาดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย
(Physical inactivity)

โรคเบาหวานที่พบบ่อยในประเทศไทย คือ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค คือ

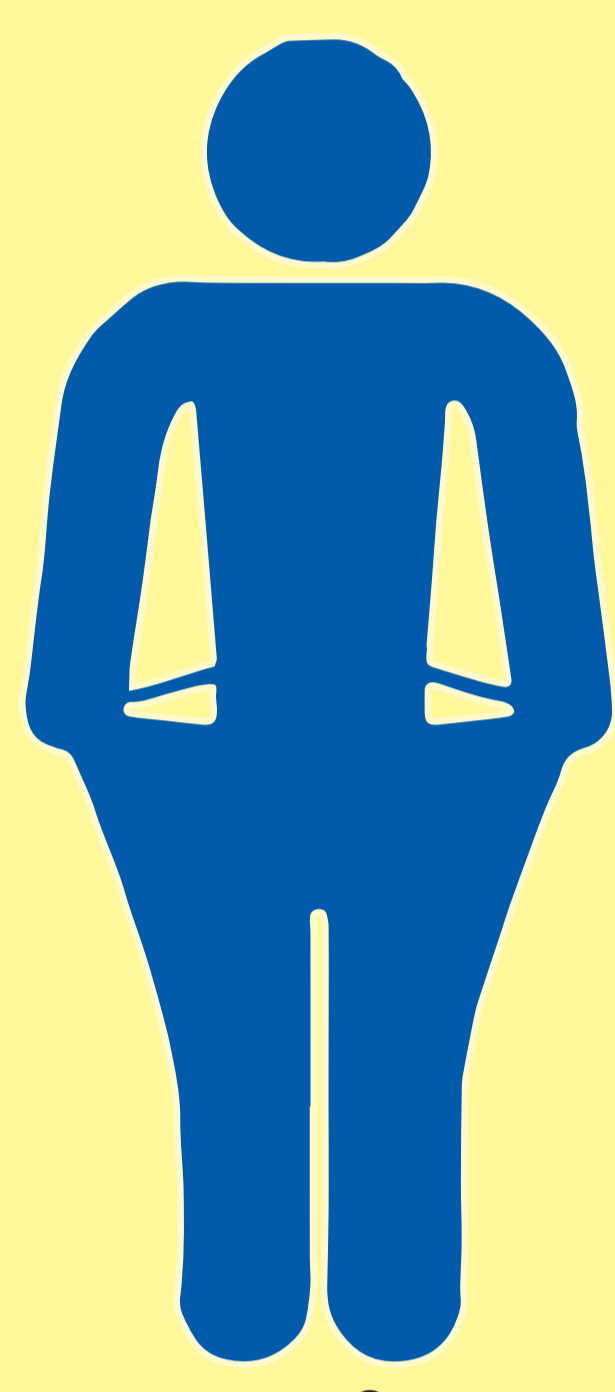
- ⇒ น้ำหนักเกิน และ อ้วน
- ⇒ ขาดการออกกำลังกาย
- ⇒ เคยตรวจพบน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ
- ⇒ การรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน
- ⇒ หวาน/มัน/เค็มเกิน (Unhealthy diet)
- ⇒ อายุที่เพิ่มขึ้น
- ⇒ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง
- ⇒ ประวัติญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน
- ⇒ มีประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์



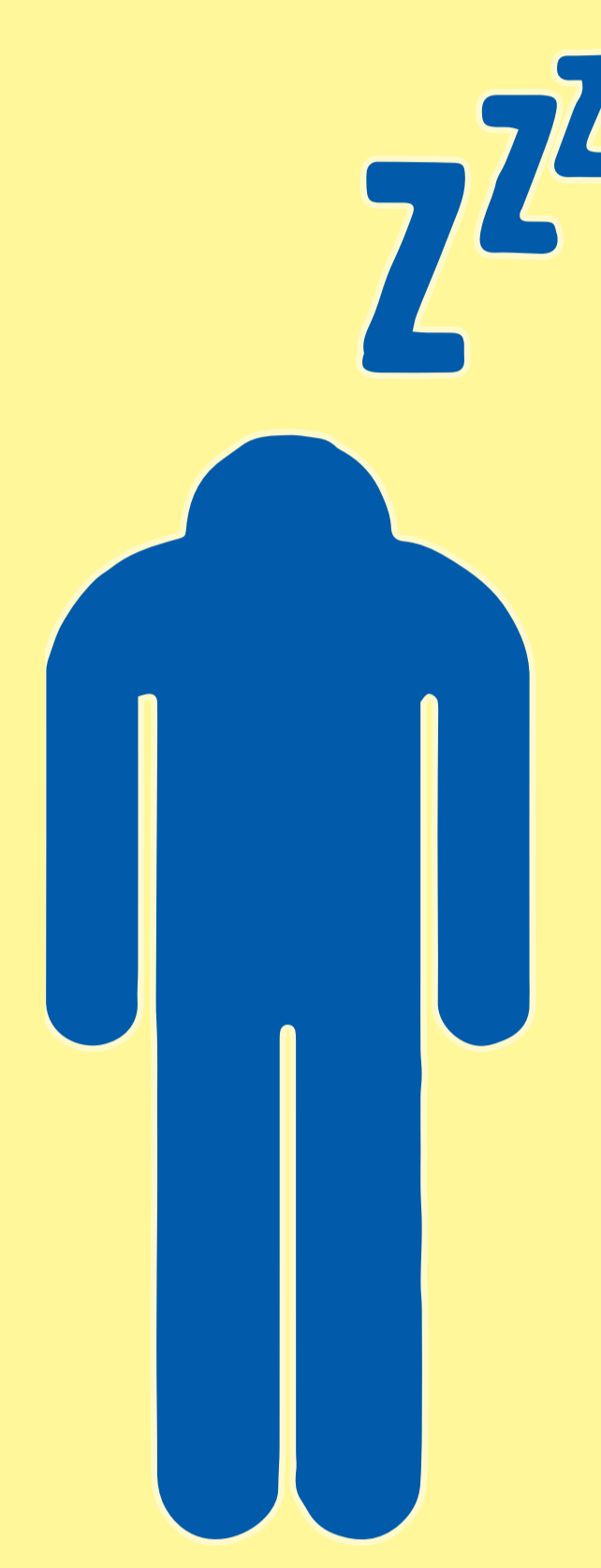
อาการหรือ สัญญาณเตือน ของโรคเบาหวาน



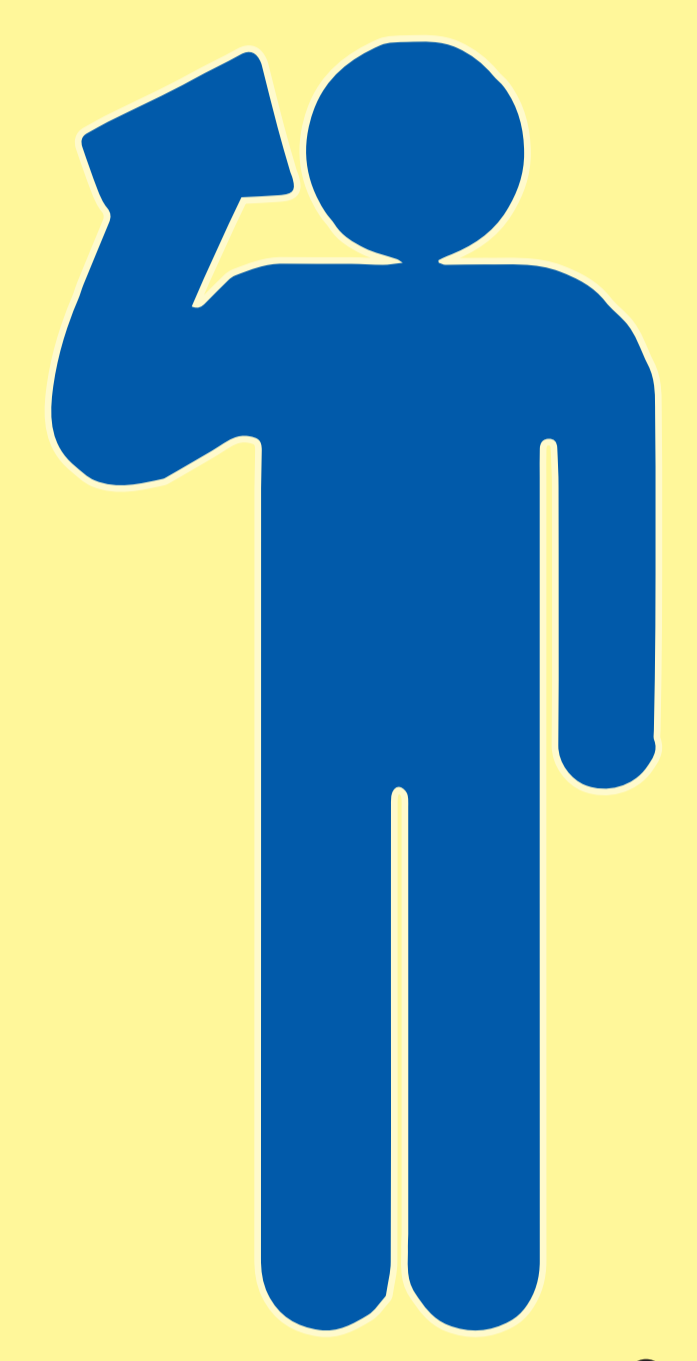
ปัสสาวะบ่อย
(Frequent urination)



กินมากแต่น้ำหนักลด
(Weight loss)



อ่อนเพลีย
(Tiredness)

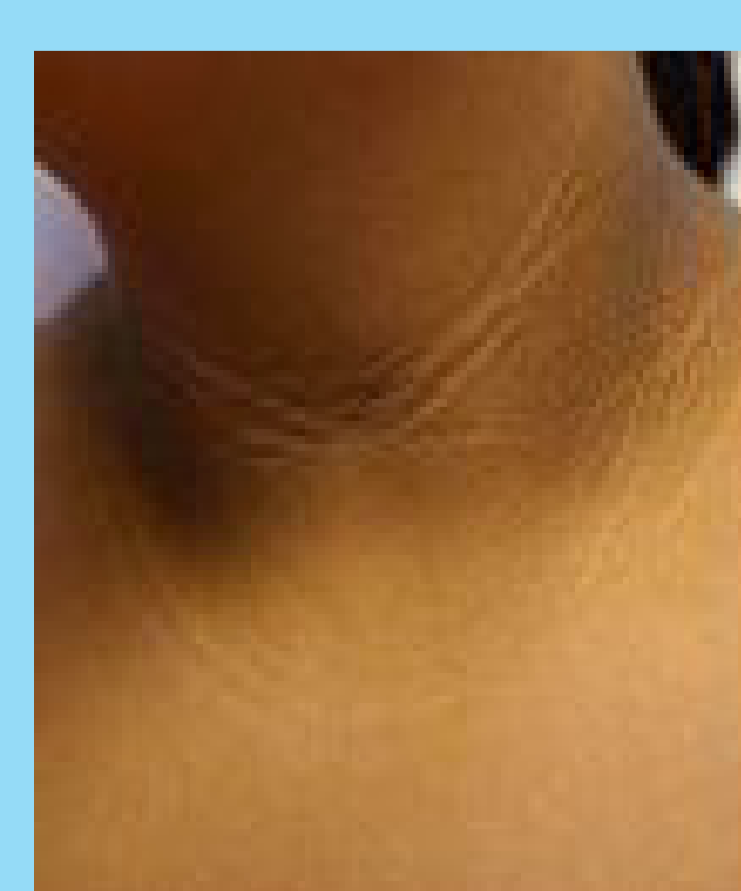
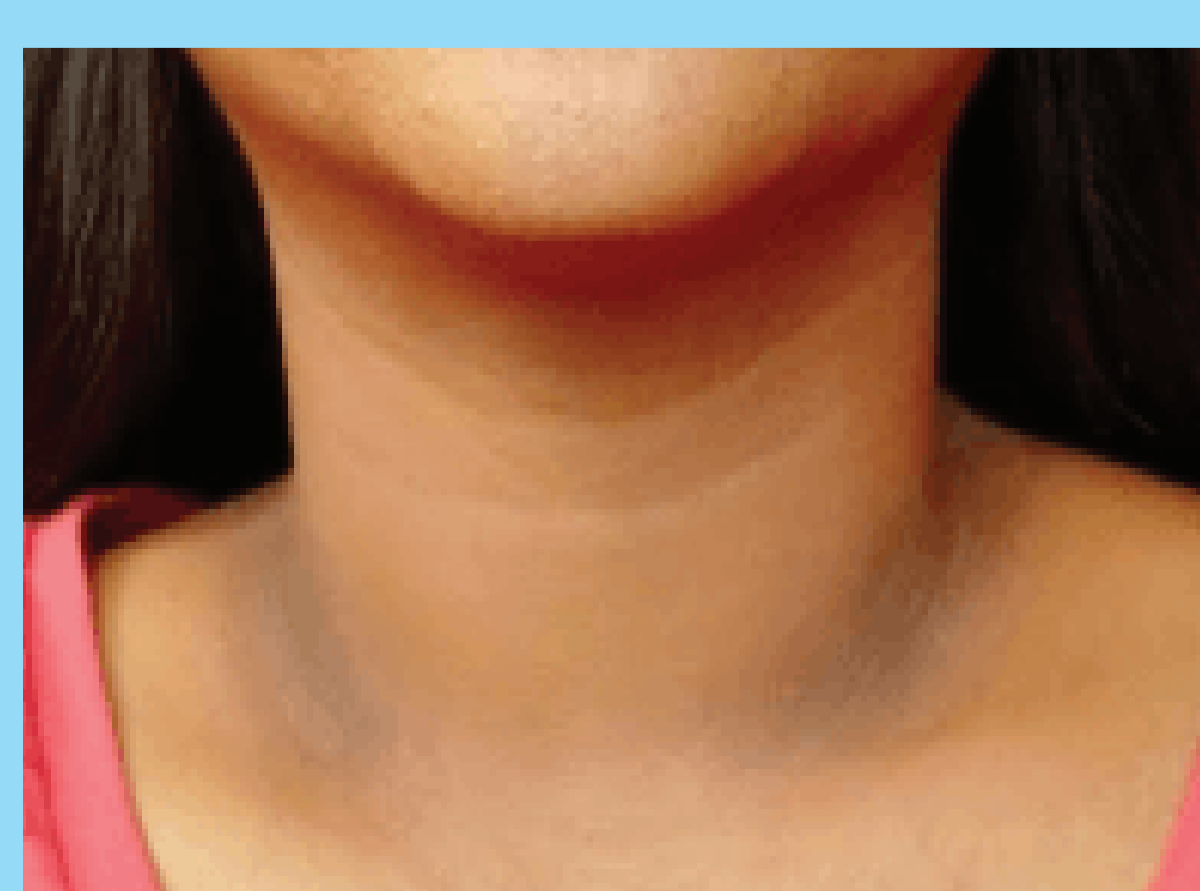


กระหายน้ำ
(Excessive thirst)

- ⇒ ปัสสาวะบ่อยและมาก
- ⇒ คอแห้ง
- ⇒ กินจุ
- ⇒ น้ำหนักลด
- ⇒ เป็นแผลง่าย แต่หายยาก
- ⇒ คันตามผิวหนัง
- ⇒ ชาปลายมือปลายเท้า
- ⇒ ความรู้สึกทางเพศลดลง
- ⇒ กระหายน้ำ
- ⇒ หิวบ่อย
- ⇒ ตามัว



สำหรับในเด็ก สามารถสังเกต
สัญญาณเตือนต่อการเกิด
โรคเบาหวานได้ เช่น เด็กอ้วน
มีปื้นดำที่คอหรือใต้รักแร้



ภาวะแทรกซ้อน

จาก



โรคเบาหวาน มี 2 แบบ

1. โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน

1.1 ภาวะน้ำตาลในเลือด

หมายถึง ภาวะที่น้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 50 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร มักพบในผู้สูงอายุ และทำให้หมดสติได้ เกิดจาก

- รับประทานอาหารน้อยเกินไป/พืดเวลา (สายเกินไป)
- ฉีดอินซูลิน หรือรับประทานยาเม็ดลดระดับน้ำตาล มากเกินไป หรือผู้ป่วยมีภาวะไตหรือตับเสื่อม ทำให้ การทำลายหรือการขับยาออกน้อยลง
- ออกกำลังกายหรือทำงานมากกว่าปกติ

อาการที่พบ :

- ➔ หิว
- ➔ ใจสั่น
- ➔ มือสั่น
- ➔ เหงื่อออกมาก
- ➔ มึนงง
- ➔ หงุดหงิด
- ➔ ผู้ที่มีอาการมาก อาจมีอาการชักเกร็ง และหมดสติได้



การรักษา ให้น้ำหวาน หรือน้ำตาลโดยทันที อาการจะดีขึ้นภายใน 5-10 นาที แต่ถ้าไม่รู้สึกรู้ตัว ต้องรีบส่งโรงพยาบาลทันที

1.2 ภาวะน้ำตาลสูงในเลือด

มักพบในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ขาดยา และ มักมีสาเหตุอย่างอื่นร่วม เช่น การติดเชื้อ การได้รับ สเตียรอยด์จากยาชุด

อาการที่พบ :

- ➔ กระหายน้ำมาก
- ➔ ปัสสาวะมาก
- ➔ อ่อนเพลีย
- ➔ ชีบ
- ➔ ชัก และหมดสติได้

การรักษา รีบนำส่งโรงพยาบาล ต้องรับการรักษา โดยแพทย์ ด้วยการให้อินซูลิน จนกว่าระดับน้ำตาล ในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

1.3 การติดเชื้อ

ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลไม่ดี มีโอกาสติดเชื้อ ได้ง่าย ที่พบบ่อย ได้แก่ วัณโรคปอด ติดเชื้อระบบ ทางเดินปัสสาวะ การติดเชื้อรา



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โทรศัพท์ 02-590-3987 www.thaincd.com



โรคเบาหวาน (ต่อ)

2. ภาวะแทรกซ้อนแบบเรื้อรัง

2.1 ภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดใหญ่

ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานาน จะส่งผลทำให้ผนังของหลอดเลือดเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้ผนังหลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นอันตรายถ้าหากหลอดเลือดใหญ่นั้น อยู่ที่อยู่ยวาระสำคัญ โดยทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างมีดังนี้

- ➔ ภาวะความดันโลหิตสูง ชนิดซิสโตลิก
- ➔ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
ทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- ➔ โรคหลอดเลือดสมอง
ทำให้เกิด อัมพฤกษ์ อัมพาต



2.2 ภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดเล็ก

- ➔ โรคแทรกซ้อนทางตา ทำให้จอประสาทตาเสื่อม ตามัว ต้อกระจก และต้อหิน
- ➔ เบาหวานลงไต ทำให้ไตเสื่อม เกิดอาการบวม มีความดันโลหิตสูงขึ้น และเกิดโรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย อาจทำให้เสียชีวิตได้
- ➔ โรคแทรกซ้อนทางระบบประสาท ส่งผลให้มีอาการชาที่เท้า เกิดแผลได้โดยไม่รู้ตัว



ดังนั้นผู้ป่วยจึงควรควบคุมภาวะของโรคเบาหวานให้ดี ดูแลตัวเอง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ป่วยแล้ว อาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิต หรือ พิการ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัวต่อไป



การควบคุมน้ำตาลในเลือด สามารถทำได้ดังนี้

1. การควบคุมอาหาร :

คาร์โบไฮเดรตมีอิทธิพลสูงสุดต่อค่าระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยควรมีการจัดตารางอาหารให้สมดุล ทั้งชนิดและปริมาณของอาหารแต่ละประเภท เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม และมีภาวะโภชนาการที่ดี

2. การออกกำลังกาย :



การออกกำลังกายอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็ได้ ดังนั้นต้องเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละคน โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับยาฉีดอินซูลิน นอกจากนี้ควรคำนึงถึงข้อควรระวังต่างๆ เช่น การป้องกันการเกิดบาดแผลที่เท้า

3. การใช้ยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด :

มีความจำเป็นผู้ป่วยบางรายอาจได้รับยาชนิดรับประทาน หรือฉีดอินซูลิน หรือทั้ง 2 ชนิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการ และแนวทางการรักษาจากแพทย์ ผู้ป่วยจำเป็นต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

4. ตรวจเช็คระดับน้ำตาล ในเลือดอย่างสม่ำเสมอ :



ผู้ป่วยเบาหวานต้องตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อจะทำให้ผู้ป่วยและแพทย์ทราบว่าแผนการควบคุมเบาหวานที่ทำอยู่ได้ผลดีหรือควรจะมีการปรับเปลี่ยนหรือไม่