

3. การออกกำลังกายและกิจวัตรประจำวัน

- ควรรักษาระดับกิจกรรมทางกายให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อป้องกันน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมทางกายที่หนักหรือการออกกำลังกายที่มากเกินไป เนื่องจากอาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือเกิดภาวะร่างกายขาดน้ำได้ง่ายขึ้น
- ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี การออกกำลังกายอาจมีผลทำให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้



4. การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด

ความถี่ของการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย รวมถึงชนิดของโรคเบาหวานและยาที่ใช้ในปัจจุบัน ดังนี้

- ผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำถึงปานกลาง เช่น ผู้ที่รักษาด้วยการควบคุมอาหารหรือรับประทานยาลดระดับน้ำตาล ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือด 1 - 2 ครั้งต่อวัน
- ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2 ที่ฉีดอินซูลิน หรือได้รับยากลุ่มที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดให้บ่อยครั้งกว่าปกติ เพราะยาเหล่านี้มีผลทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้
- ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังมือสะอาด 2 - 3 ชั่วโมง และทุกครั้งเมื่อมีอาการผิดปกติ

ควรหยุดการถือศีลอดเมื่อเกิดกรณีดังต่อไปนี้

- เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 70 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- ถ้าหากระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 70 - 90 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ควรตรวจซ้ำอีกครั้งภายใน 1 ชั่วโมง
- เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 300 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- มีอาการแสดงของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะร่างกายขาดน้ำ หรือเมื่อรู้สึกไม่สบาย

ที่มา : International Diabetes Federation. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines. April 2016.



จัดทำโดย

น.ส.ปรียารัตน์ สอนเจริญ (นักวิชาการโภชนาการ)
นายไชยพร พลมณี (นักสุขศึกษา)
ศูนย์เบาหวานศิริราช ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 6
โทรศัพท์ 02 419 9568 - 9 โทรสาร 02 419 9569

ที่ปรึกษา

อ.ศรีสมัย วิบูลยานนท์
นักโภชนาการชำนาญการอาวุโส ศูนย์เบาหวานศิริราช
ผศ.พญ.ระวีวรรณ เลิศวัฒนารักษ์
อายุรแพทย์ต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม ภาควิชาอายุรศาสตร์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2559
รหัสหน่วยงาน 13002004
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



เบาหวาน กับการถือศีลอด

ศูนย์เบาหวานศิริราช
Siriraj Diabetes Center; SiDC

เบาหวานกับการถือศีลอด

การถือศีลอด คือ การละเว้นจากการรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ รวมถึงยารักษาโรค และการร่วมประเวณีระหว่างสามี ภรรยา การพูดจาไร้สาระ ตลอดจนการกระทำที่ขัดกับคุณธรรม ตั้งแต่เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นจนกระทั่งพระอาทิตย์ตกดิน

โดยปกติแล้วผู้เป็นเบาหวานจะได้รับการยกเว้นการถือศีลอดได้ เนื่องจากการถือศีลอดเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะร่างกายขาดน้ำ และภาวะเลือดเป็นกรด ดังนั้น ผู้เป็นเบาหวานจึงควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนเริ่มถือศีลอด

ผู้เป็นเบาหวานที่ไม่ควรถือศีลอด มีดังต่อไปนี้



ผู้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร



มีภาวะเลือดเป็นกรดจากสารคีโตนภายใน 3 เดือนก่อนการถือศีลอด



ผู้ที่มีประวัติน้ำตาลในเลือดต่ำบ่อย



ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 หรือผู้ที่ใช้ยาฉีดอินซูลินเป็นประจำ



ผู้เป็นเบาหวานสามารถถือศีลอดได้หากต้องการ แต่ควรได้รับการประเมินและเตรียมตัวก่อน 1 - 2 เดือนเพื่อปรับยา อาหาร และการออกกำลังกาย และควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลว่าสามารถถือศีลอดได้หรือไม่ เนื่องจากการอดอาหารมีส่วนทำให้ผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ มากขึ้น ถ้ารูปแบบการรับประทานอาหาร ปริมาณอาหารและน้ำที่บริโภคเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก

! ความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นเมื่อถือศีลอด



ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia)

: ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 4.7 เท่าในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 และ ~ 7.5 เท่าในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2



ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง (Hyperglycemia)

: ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 3 เท่าในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 และ ~ 5 เท่าในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2



ภาวะร่างกายขาดน้ำและลิ่มเลือดอุดตัน (Dehydration and thrombosis) : เนื่องจากจำกัดการดื่มน้ำเป็นเวลานาน



ภาวะเลือดเป็นกรดจากสารคีโตน (DKA)

: ความเสี่ยงของการเกิดจะพบมากในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1

ข้อควรปฏิบัติในช่วงถือศีลอด

1. อาหาร

- รับประทานอาหารให้มีปริมาณแคลอรีที่เหมาะสมใกล้เคียงกันทั้ง 2 มื้อ (มื้อหลังอาทิตย์ตกและมื้อก่อนรุ่งเช้า) และอาจเพิ่มอาหารว่าง 1 - 2 มื้อ หากจำเป็น
- ดื่มน้ำเปล่าให้มากในช่วงเวลาที่รับประทานอาหารได้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและเครื่องดื่มรสหวาน

- ใช้ “จานรอมะฆอน” เป็นตัวอย่างในการจัดมื้ออาหารแต่ละมื้อ (สัดส่วนของอาหารจานนี้เหมาะสำหรับรับประทาน 2 มื้อต่อวัน)



- ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูงในมื้อแรก และควรเริ่มมื้ออาหารด้วยการดื่มน้ำเปล่าและอินทผลัม 1 - 2 ผล
- ควรเลือกอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำและมีใยอาหารสูง ซึ่งจะช่วยให้ระดับน้ำตาลไม่เพิ่มสูงเร็วจนเกินไป

2. ยารักษาเบาหวาน

- ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ควรปรึกษาแพทย์ในการปรับขนาดอินซูลินให้มีความเหมาะสม
- ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ควรปรับการรับประทานยาให้เหมาะสม เนื่องจากยาบางชนิดต้องปรับขนาดยาหรือวิธีการรับประทาน แต่ยาบางชนิดไม่จำเป็นต้องปรับ เช่น ยาเมทฟอร์มิน เพราะมีผลทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำน้อยมาก จึงไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงการใช้น้ำนี้ ทั้งนี้การปรับขนาดของยา ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาอย่างใกล้ชิดจึงจะเหมาะสมที่สุด