

โรคเบาหวานคืออะไร

คือ ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดซึ่งได้จากอาหารไปใช้ได้ตามปกติ การที่ร่างกายจะนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้นั้น ต้องอาศัยฮอร์โมนจากตับอ่อน คือ อินซูลิน เป็นตัวพาน้ำตาลเข้าไปในเนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ หากขาดฮอร์โมนอินซูลิน จะทำให้น้ำตาลไม่สามารถเข้าไปในเนื้อเยื่อได้ จึงทำให้มีน้ำตาลในเลือดเหลือค้างอยู่มากกว่าปกติ

น้ำตาลไปทำอะไรอยู่ในร่างกายของเรา

ปกติเมื่อคนเรารับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล เข้าไปในร่างกาย จะมีการย่อยสลายอาหารกลุ่มนี้ และถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต เพื่อให้ร่างกายนำเข้าไปในเซลล์ และเผาผลาญกลายเป็นพลังงาน ทำให้ร่างกายสามารถ เคลื่อนไหว คิด และปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ โดยมีฮอร์โมนจากตับอ่อนที่เรียกว่า "อินซูลิน" ทำหน้าที่ ช่วยนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์

ดังนั้นในกระแสเลือดของเราจะมีน้ำตาลอยู่เสมอ แต่จะอยู่ในระดับที่พอดี สำหรับการนำไปใช้ที่เซลล์ของร่างกาย คืออยู่ในช่วง 70-110 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เมื่อไรที่ระดับน้ำตาลในเลือดเกิน 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ใต้จะกรองน้ำตาลออกมาในปัสสาวะทำให้สามารถตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะได้

อาการของผู้ที่เป็นเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อยและมาก ถ้าตั้งทิ้งไว้อาจมีมดขึ้น
2. ตื่นบ่อย และมาก
3. หิวเก่ง กินจุ แต่ผอมลง
4. น้ำหนักลดและอ่อนเพลีย
5. เป็นแผลหรือฝีง่ายแต่หายยาก
6. คันตามผิวหนังและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
7. เจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ ชาตามมือเท้า หมดความรู้สึกทางเพศ
8. ตาพร่ามัว ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย ๆ
9. เคยคลอดบุตรน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม



สาเหตุของโรคเบาหวาน

ผู้เป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่ เกิดจากความเสื่อมของตับอ่อน เกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน โปรตีนที่ผิดปกติ และสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยพบว่า บิดา มารดา ที่เป็นโรคเบาหวาน จะมีโอกาส ถ่ายทอดสู่ลูกหลานได้ คนอ้วน มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วน การมีอายุมากขึ้น มีโอกาสเป็นเบาหวานมากขึ้น ในคนไทยมีโอกาสพบคนเป็นเบาหวาน ตั้งแต่ช่วงอายุ 15 ปีขึ้นไป ปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรค ได้แก่



1. ความอ้วน และขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ที่เพียงพอ
2. กรรมพันธุ์ มักพบโรคนี้ในผู้ที่มีบิดา มารดา เป็นเบาหวาน มีโอกาสเป็นเบาหวานมากกว่าคนที่บิดา/มารดา ไม่ได้เป็นโรคเบาหวาน 6-10 เท่า
3. เชื้อโรคหรือยาบางชนิด ไปทำลายเซลล์ของตับอ่อนทำให้ตับอ่อนไม่สามารถหลั่งฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ
4. เกิดร่วมกับโรคต่อมไร้ท่อบางชนิด เช่น โรคเนื้องอกของต่อมใต้สมอง หรือต่อมหมวกไต

จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคเบาหวาน

โดยการสังเกตอาการต่าง ๆ เหล่านี้คือ

- ปัสสาวะมาก และ บ่อย
- หิวเก่ง กินจุ แต่น้ำหนักลด
- เป็นแผลหายช้า
- กระจายน้ำตาล และคิมู่มาก อ่อนเพลีย
- ชาตามมือตามเท้า ตาพร่ามัว
- คลอดก่อนกำหนด ทารกตายในครรภ์ หญิงที่แท้งบุตรบ่อยๆ
- คลอดบุตรตัวโต น้ำหนักเกิน 4,000 กรัม
- จากการตรวจเลือด เมื่อตรวจเลือดแล้วพบน้ำตาลสูงกว่า 126 มิลลิกรัม ต่อ 100 เดซิลิตร (คนปกติระดับน้ำตาล 70-125 มิลลิกรัม)



เมื่อไรจึงสงสัยว่าตัวเองเป็นโรคเบาหวาน

ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปหรือผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี แต่มีปัจจัยเสี่ยงอย่างน้อยหนึ่งข้อต่อไปนี้

1. มีญาติสายตรง (ได้แก่ บิดา มารดา พี่น้อง) คนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน



2. อ้วน โดยมีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

3. มีภาวะความดันโลหิตสูงหรือมีไขมันในเลือดสูง

4. มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือมีประวัติการคลอดบุตรที่น้ำหนักตัวแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม

5. เคยมีประวัติน้ำตาลในเลือดสูงจากการตรวจเลือด

- โดยการงดอาหาร = 110 – 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือ
- ตรวจวัดน้ำตาลในเลือด 2 ชั่วโมงหลังกินกลูโคส 75 กรัม ตรวจพบน้ำตาล = 140 – 190 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรหรือมากกว่า

การปฏิบัติตัว และการป้องกัน

- ลดอาหารที่มีน้ำตาลทุกชนิด เช่น ขนมหวาน ลูกอม เครื่องดื่มรสหวาน และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผลไม้หวาน เช่น ทูเรียน ขนุน องุ่น เป็นต้น
- ลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันต่าง ๆ
- ลดอาหารประเภทไขมัน ที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย และของทอดทุกชนิด
- ลดอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ
- เพิ่มอาหารประเภทผักให้มากขึ้น โดยเฉพาะผักประเภทใบ ได้แก่ ผักคะน้า ตำลึง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย
- ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย ประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



โรคเบาหวาน



ผลิต / เผยแพร่โดยกลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0-5621-9801 ต่อ 5200, 9801