

โรคเบาหวาน คืออะไร?

โรคเบาหวาน คือ โรคที่เกิดความบกพร่องของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งผลิตจากตับอ่อน ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ



โรคเบาหวานแบ่งเป็น 4 ชนิด ตามสาเหตุของการเกิดโรค

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 (Type 1 diabetes mellitus, T1DM)

เกิดจากเซลล์ตับอ่อนถูกทำลาย โดยภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ขาดอินซูลินมักพบในเด็ก



โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 diabetes mellitus, T2DM)

เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด (ร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด) เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน มักพบในผู้ใหญ่ หรือ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรืออ้วน



โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ (Diabetes Other specific types)

มีได้หลายสาเหตุ เช่น โรคของตับอ่อน โรคทางต่อมไร้ท่อ หรือ ยาสเตียรอยด์ เป็นต้น



โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational diabetes mellitus, GDM)

เป็นโรคเบาหวานที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ มักเกิดเมื่อไตรมาส 2-3 ของการตั้งครรภ์



สาเหตุ .. โรคเบาหวาน

1. กรรมพันธุ์

สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากกรรมพันธุ์ แต่ไม่ได้หมายความว่าคนที่พ่อแม่เป็นเบาหวานจะเป็นโรคเบาหวาน จะเป็นเบาหวานกันทุกคน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยงอย่างอื่นด้วย

2. โรคอ้วน

คนที่น้ำหนักมาก ไชมันส่วนเกินจะถูกย่อยสลายกับกลูโคส และถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เมื่อกรดไขมันและน้ำตาลอยู่ในกระแสเลือดมากเกินไ้ จะทำให้ตับอ่อนทำงานหนักขึ้น จนกระทั่งทำงานไม่ไหว ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และเป็นโรคเบาหวานได้

3. โรคของตับอ่อน

ภาวะตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง จากการดื่มเหล้า ยา หรือ ไชมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

4. การตั้งครรภ์

เนื่องจากขณะตั้งครรภ์ จะมีการหลั่งฮอร์โมนจากรก ซึ่งมีผลต่อการทำงานของอินซูลิน

5. การได้รับยาบางชนิด

สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด บางชนิด ส่งผลให้ร่างกายมีการสร้างน้ำตาลที่ตับมากขึ้น หรือเกิดการตอบสนองของอินซูลินแย่ง

6. ผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้น การทำงานของตับอ่อน จะเสื่อมลง ทำให้การสังเคราะห์และการหลั่งอินซูลินลดลง

การวินิจฉัยเบาหวาน

ทำได้โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ใน 4 วิธี ดังต่อไปนี้

1

มีอาการโรคเบาหวานชัดเจน ได้แก่

- ☑ หิวน้ำบ่อย ☑ ปัสสาวะบ่อยและปริมาณมาก
- ☑ น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่สาเหตุ



ร่วมกับตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเวลาใดก็ได้ที่ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร

ถ้ามีค่า ≥ 200 มก./ดล.

2

ระดับน้ำตาลในเลือด หลังอดอาหาร (อย่างเร็ว 8 ชั่วโมง)

≥ 126 มก./ดล.



3

การตรวจความทนต่อกลูโคส โดยให้รับประทานกลูโคส 75 กรัม แล้วตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่ 2 ชั่วโมง

ถ้ามีค่า ≥ 200 มก./ดล.



4

การตรวจระดับน้ำตาลสะสม (A1C) $\geq 6.5\%$ โดยวิธีการตรวจและห้องปฏิบัติการต้องได้รับการรับรองตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งยังมีใช้ในประเทศไทย ดังนั้นจึงแนะนำให้ใช้วิธีนี้



อาการของผู้ที่เป็นเบาหวาน



ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อย



ตามร่ามัว



ความรู้สึกลมทางเหน็ด

ปวด ชา ตามกล้ามเนื้อ ชาตามมือ เท้า



คันตามผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์



เป็นแผลง่าย แต่หายยาก

หิวเก่ง กินจุแต่ผอม อ่อนแอ ลีบ น้ำหนักลด

ลดลง

วิธีดูแลตัวเอง.. เมื่อเป็นเบาหวาน



- ควบคุมอาหารประเภทแป้งและของหวาน
- รับประทานยาและพบแพทย์ตามนัดหมาย
- รักษาโรคอื่นๆที่พบร่วมด้วย
- ควบคุมน้ำหนักออกกำลังกาย
- ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา
- ดูแลสุขภาพเท้าให้ดี

จะเกิดอะไร! ถ้าคุมเบาหวานไม่ได้

- โรคหลอดเลือดสมอง**
อัมพฤกษ์, อัมพาต
- เบาหวานขึ้นไปที่จอประสาทตา**
ต้อกระจก, จอประสาทตาเสื่อม, ตามอง
- ไตวายจากเบาหวาน**
- โรคหลอดเลือดหัวใจ**
กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด, หัวใจวาย
- สูญเสียประสาทรับความรู้สึกที่เท้า**
แผลที่เท้า, เป็นแผลหายยาก, อาจต้องตัดเท้า
- เส้นประสาทเสื่อม**
ชาปลายมือปลายเท้า, เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ที่มา: หนังสือการระบาคของโรคเบาหวาน และผลกระทบที่มีต่อประเทศไทย

โรคเบาหวาน ป้องกันได้



- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
- ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม
- ออกกำลังกาย
- ทำกิจกรรมในครอบครัวให้จิตใจสดชื่น ผ่อนคลาย
- ดูแลใส่ใจสมาชิกในครอบครัวที่เป็นเบาหวาน
- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะเป็นประจำ
- หากเป็นโรคเบาหวานแล้ว ควรพบแพทย์ทันที

สุขภาพดีไม่ต้องอด



โรคเบาหวาน

รู้จักเพื่อป้องกัน รู้ทันเพื่อควบคุม



จัดทำโดย... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 19801
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 056-219888

