

โรคเบาหวาน...

ป้องกันได้เพียงรู้และเข้าใจ



โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติเนื่องจาก ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในร่างกายไปใช้ได้อย่าง เต็มที่ สาเหตุเนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือไม่ ขาดฮอร์โมนแต่ร่างกายไม่ตอบสนองต่อฮอร์โมนชนิดนี้ ผลที่ตามมาคือระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

“โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่สามารถ รักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดและปัสสาวะให้เป็นปกติได้”

เบาหวานแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. **เบาหวานชนิดที่ 1** ร่างกายมีการผลิตอินซูลินน้อยมากหรือขาด อินซูลินโดยสิ้นเชิง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะร่างกายสร้างแอนติบอดี ทำลายเบต้าเซลล์ที่สร้างอินซูลิน พบประมาณร้อยละ 5-10 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด
2. **เบาหวานชนิดที่ 2** ร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินที่ผลิตมา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน พบ ประมาณ ร้อยละ 90-95 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด สำหรับเบาหวานชนิดอื่นๆ ที่ อาจพบได้ ได้แก่ เบาหวานที่เกิด ในขณะที่ตั้งครรภ์ หรือเบาหวานที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะเจาะจง เช่น ความบกพร่องทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อน ความผิดปกติ ของฮอร์โมน เป็นต้น ซึ่งพบได้จำนวนน้อยมากขึ้น

เบาหวานชนิดที่ 1 ไม่สามารถป้องกันได้ สำหรับโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้มากกว่าร้อยละ 80 ด้วยการปรับการ รับประทานอาหารที่เหมาะสม และเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุที่ เพิ่มขึ้น ประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือน้ำหนักเด็กแรกคลอด มากกว่า 4 กิโลกรัม
2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ อ้วน ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของไขมันในเลือด การขาดการออกกำลังกาย เกิดจากการใช้ยาบางชนิด

อาการของโรคเบาหวาน

- อาการปัสสาวะบ่อย และอาจจะพบว่าปัสสาวะมีมดตอม
- หิวบ่อยเนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
- กินเก่ง หิวเก่งแต่น้ำหนักจะลดลง น้ำหนักลดเกิดเนื่องจาก ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาล จึงใช้พลังงานจากการสลายไขมัน และโปรตีนจากกล้ามเนื้อ
- คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอด ของผู้หญิง
- เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว
- ซ้ำไม่มีความรู้สึก หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากน้ำตาลสูง นานๆ ทำให้เส้นประสาทเสื่อมเกิดแผลที่เท้าได้ง่ายเพราะไม่รู้สึกรู้



การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

1. การรับประทานอาหาร

- เลือกอาหารที่เหมาะสม มีความหลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้เกิดประโยชน์ และความสมดุลของสารอาหารที่ ร่างกายต้องการ
- เลือกอาหารที่รสไม่จัด ลดการรับประทานอาหารที่มี รสชาติหวาน มัน เค็มลง เพิ่มรับประทานผักและ ผลไม้ที่รสไม่หวาน
- ปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ยำ และผัดที่ไม่มันมากกว่า การทอด, ควบคุมอาหารมัน เช่น ของทอด ของมัน ขาหมู หมูสามชั้น อาหารหรือขนมที่ใส่กะทิ, ชิมก่อนเติม เครื่องปรุง, ลดการซื้อขนมหวานและขนมกรุบกรอบเก็บไว้ ที่บ้าน



- รับประทาน ผัก 3-5 ส่วน/วัน ได้แก่ ผักสด 3-5 ทัพพี/วัน หรือ ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน
- รับประทานผลไม้ 2-4 ส่วน/วัน (ผลไม้ขนาดกลางเช่น ส้ม กล้วย แอปเปิ้ล 1 ผล เท่ากับ 1 ส่วน)



- เลิกสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงจากการได้รับควันบุหรี่
- ลดการดื่มปริมาณแอลกอฮอล์ (ชาย ไม่เกิน 2 แก้ว/วัน หญิงไม่เกิน 1 แก้ว/วัน)



2. การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่กระฉับกระฉวย

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์, เดินให้มากขึ้น ไม่อาศัย พาหนะหรือลิฟท์ (ถ้าทำได้), ดูแลตนเองให้มีวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย



3. การควบคุมให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

- ดัชนีมวลกาย ไม่เกิน 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร

คำนวณโดยใช้สมการ

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

- รอบเอวชาย น้อยกว่า 90 เซนติเมตร หญิง น้อยกว่า 80 เซนติเมตร

4. การดูแลจิตใจและอารมณ์

ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียดทำใจเรื่องของการควบคุมตนเองในการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย

5. การตรวจสุขภาพประจำปีในผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป

ควรไปรับการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง

6. ควบคุมความดันโลหิต



การรักษา

1. การรักษามักจะเริ่มด้วยการแนะนำเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย
2. ถ้าคุมอาหารและออกกำลังกายไม่ได้ผล อาจต้องใช้ยารักษาเบาหวาน
3. ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง แต่หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรไปตรวจที่โรงพยาบาล
4. ควรหมั่นดูแลรักษาเท้าเป็นพิเศษ ระวังอย่าให้เกิดบาดแผลหรือการอักเสบ



สำนักโรคไม่ติดต่อ ร่วมสร้างสุขภาพอนามัยตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
โทร 02 590 3987
www.thaincd.com

โรคเบาหวาน

ป้องกันได้เขียงรู้และเข้าใจ



โรคเบาหวาน... ไม่หวานอย่างที่คิด



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข