

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะให้เป็นปกติได้ โรคนี้สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ไปสู่บุตรหลานได้

สาเหตุ

โรคนี้เกิดจากตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้น้อยหรือไม่ได้เลย ฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอหรือมีพอแต่ใช้ไม่ได้ น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือด และอวัยวะต่างๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดขึ้นได้ จึงเรียกว่าเบาหวาน ผู้ป่วยมักจะมีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก เนื่องจากน้ำตาลที่ออกมาทางไตจะดึงเอาน้ำออก มาด้วย จึงทำให้มีปัสสาวะมากกว่าปกติเมื่อถ่ายปัสสาวะมาก ก็ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ต้องคอยดื่มน้ำบ่อยๆเนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถนำน้ำตาลมาเผาผลาญเป็นพลังงานจึงหันมาเผาผลาญกล้ามเนื้อ และไขมันแทน ทำให้ร่างกายผ่ายผอมไม่มีไขมัน กล้ามเนื้อฝ่อลีบ อ่อนเพลียเพลียแรง นอกจากนี้การมีน้ำตาลคั่งอยู่ในอวัยวะต่างๆ ทำให้อวัยวะต่างๆเกิดความผิดปกติและนำมาซึ่งภาวะแทรกซ้อนมากมาย โรคนี้มักมีส่วนเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ กล่าวคือ มักมีพ่อแม่หรือญาติพี่น้องเป็นโรคนี้ด้วย

ประเภทของเบาหวานแบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ

1.เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน

เป็นชนิดที่พบได้น้อย แต่มีความรุนแรงและอันตรายสูงมักพบในเด็กและคนอายุต่ำกว่า 25 ปี แต่ก็อาจพบในคนสูงอายุได้บ้าง ตับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้จะสร้างอินซูลิน ไม่ได้เลยหรือได้น้อยมาก เชื่อว่าร่างกายมีการสร้างแอนติบอดีขึ้นต่อต้านทำลายตับอ่อนของตัวเอง จนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ ดังที่เรียกว่า "โรคภูมิแพ้ต่อตัวเอง" หรือ "ออโตอิมมูน (autoimmune)" ทั้งนี้เป็นผลมาจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ ร่วมกับการติดเชื้อหรือการได้รับสารพิษจากภายนอก ผู้ป่วยจำเป็นต้องพึ่งพาการฉีดอินซูลิน เข้าทดแทนในร่างกายทุกวัน จึงจะสามารถเผาผลาญน้ำตาลได้เป็นปกติ มิเช่นนั้น ร่างกายจะเผาผลาญไขมัน จนทำให้ผ่ายผอมอย่างรวดเร็วและ ถ้าเป็นรุนแรงจะมีการคั่งของสารคีโตน (ketones) ซึ่งเป็นสารที่เกิดจากการเผาผลาญไขมัน สารนี้จะเป็นพิษต่อระบบประสาท ทำให้ผู้ป่วยหมดสติถึงตายได้รวดเร็ว เรียกว่า ภาวะคั่งสารคีโตนหรือคีโตนิก Ketosis

2.เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

เป็นเบาหวานชนิดที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมักจะมี ความรุนแรงน้อยมักพบในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป แต่ก็อาจพบในเด็กหรือวัยรุ่นสาวได้บ้าง ตับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้ยังสามารถสร้างอินซูลิน แต่ไม่

เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงทำให้มีน้ำตาลที่เหลือใช้ กลายเป็นเบาหวานได้ ผู้ป่วยชนิดนี้ยังอาจแบ่งเป็นพวกที่อ้วนมากๆ กับพวกที่ไม่อ้วน (รูปร่างปกติหรือผอม)สาเหตุอาจเกิดจากกรรมพันธุ์อ้วนเกินไป มีลูกตก จากการใช้ยา หรือพบร่วมกับโรคอื่นๆ ผู้ป่วยมักไม่เกิดภาวะคีโตซีส เช่น ที่เกิดกับชนิดพึ่งอินซูลิน การควบคุมอาหารหรือการใช้ยาเบาหวานชนิดกิน ก็มักจะได้ผลในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติได้ หรือบาง ครั้งถ้าระดับน้ำตาลสูงมากๆ ก็อาจต้องใช้อินซูลินฉีดเป็นครั้งคราว แต่ไม่ต้องใช้อินซูลินตลอดไปจึงถือว่าไม่ต้องพึ่งอินซูลิน

อาการ : ระยะแรกไม่มีอาการบ่งชี้ชัดเมื่อเป็นระยะ หลัง จะมีอาการชัดเจนคือ

1. คิมน้ำบ่อยและมาก
2. กินจุแต่ผอมลง
3. เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก
4. ตาพลาหมัว
5. บุตรคนแรกคลอดน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม
6. ปัสสาวะบ่อยและมาก
7. น้ำหนักลดและอ่อนเพลีย
8. คันตามผิวหนังและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
9. ชาปลายมือปลายเท้า ความรู้สึกทางเพศลดลง

การรักษา : ต้องควบคุมอาหารออกกำลังกายและ ควบคู่กับการรักษาทางยา

1.อาหารที่รับประทานแบ่งเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มแรก ควรหลีกเลี่ยงไม่ควรรับประทาน ได้แก่

- 1.อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบโดยตรง รวมทั้งน้ำ ฟิงด้วย
- 2.ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก ฯลฯ
- 3.เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และน้ำอัดลม ฯลฯ

กลุ่มสอง ต้องจำกัดปริมาณ ได้แก่

- 1.อาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เผือก มัน ฯลฯ
- 2.อาหารประเภทไขมัน เช่น มะพร้าว น้ำมันหมู อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ฯลฯ
- 3.ผลไม้ที่มีรสหวานอ่อนๆ เช่น ส้ม มะละกอสุก ฯลฯ

กลุ่มสาม รับประทานได้ไม่จำกัด เช่น

- 1.เนื้อสัตว์ที่ไม่มีมันและปลา

2. เครื่องเทศต่างๆ ถั่วต่างๆ

3. ควรกินอาหารที่มีเส้นใยมากๆ เช่น ข้าวซ้อมมือ ผักทุกชนิด เม็ดแมงลัก

2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเกิดผลดี

1. ทำให้ระดับน้ำตาล ควบคุมได้ดีขึ้นและทำให้การใช้จ่ายกินหรือยาฉีดน้อยลงได้

2. ทำให้ช่วยลดน้ำหนักตัว

3. ช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูง และอันตรายในการเกิดโรคหัวใจ

3. ควบคุมระดับน้ำตาลด้วยยารักษาเบาหวานสม่ำเสมอตามแผนการรักษาของแพทย์

1. พบภาวะความดันโลหิตสูงร่วมด้วย

2. โรคตาจากเบาหวาน เช่น ตาฝ้า ต้อกระจก

3. โรคไตจากเบาหวาน เช่น เกิดไตเสื่อมสมรรถภาพในการขับถ่ายและเกิดไตวายในที่สุด

อันตราย ที่อาจเกิดขึ้นได้ทันที

1. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงมาก ผู้ป่วยจะมีอาการกระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ใจเต้นแรงเร็ว หายใจหอบลึก มีกลิ่นเหมือนผลไม้สุก ชิมและอาจหมดสติได้ ซึ่งจะต้องรีบพบแพทย์หรือส่งโรงพยาบาลด่วน หากไม่ได้รับการรักษาทันทีอาจเสียชีวิตได้

2. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เมื่อเริ่มรู้สึกหิว ใจสั่น มือสั่น ให้กินน้ำตาลหรือน้ำหวาน หรือก้อนหวานๆ ทันที หากหมดสติให้นำส่งโรงพยาบาล ถ้าชักซ้ำอาจอันตรายถึงชีวิต

เราจะทราบว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่

1. ไปพบแพทย์ตรวจหาน้ำตาลในเลือด

2. ตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะ

ข้อปฏิบัติในการมาเจาะเลือดเพื่อตรวจเบาหวาน

1.งดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดยกเว้นน้ำดื่ม ตั้งแต่หลังเที่ยงคืนก่อนวันเจาะเลือดจนถึงเวลาเจาะเลือด

2.งดฉีดกลูโคส น้ำเกลือทางเส้นเลือดหลังเที่ยงคืน จน ถึงเวลาเจาะเลือด

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวาน

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน เช่น เดิน หรือ วิ่งเหยาะๆ

2. รักษาเท้าให้สะอาด อย่าตัดเล็บสั้นเกินไป และอย่าสวมรองเท้าคับเกินไป

3. ถ้ามีบาดแผลรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษา

4. ทำจิตใจให้สบาย ความเครียดหรือกังวลใจมากๆ จะทำให้น้ำตาลถูกขับออกจากตับมาก มีผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มมากขึ้น