

ใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความรู้ทั่วไปกับเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมที่ตับอ่อน ซึ่งไม่สามารถผลิตหรือหลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมา ให้มากเพียงพอที่จะใช้เปลี่ยนน้ำตาลที่ร่างกายได้รับจากอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และโปรตีน ให้เกิดเป็นพลังงาน จึงมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่าปกติ น้ำตาลส่วนเกินก็จะถูกขับออกมาในปัสสาวะพร้อมกับน้ำ ทำให้ปัสสาวะบ่อยและมีจำนวนมาก ปัสสาวะมีรสหวาน เราจึงเรียกโรคนี้ว่า เบาหวาน นอกจากมีความผิดปกติของการเผาผลาญอาหารคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนแล้ว ยังมีความผิดปกติอื่น เช่น มีการสลายของสารไขมันร่วมด้วย ถ้าแบ่งกันง่าย ๆ ก็อาจพูดได้ว่า มี ๒ ชนิด ชนิดที่ต้องพึ่งอินซูลิน และชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน

๑. เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน มักเกิดขึ้นในเด็ก รูปร่างผอม เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน ไม่สามารถใช้อาหารมารับประทานได้
๒. เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน มักเกิดขึ้นในผู้ใหญ่ รูปร่างอ้วน เนื่องจากอินซูลินไม่สามารถออกฤทธิ์ต่อผนังเซลล์ได้ดี ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง การรักษาอาจเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก และใช้อาหารชนิดหวานในขั้นต่อมา คนไข้ในกลุ่มนี้อาจต้องใช้อาหารชนิดอินซูลินบางครั้งหรือตลอดไป ถ้าไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ด้วยยาเม็ด

สาเหตุ

ไม่ทราบแน่ชัด แต่ปัจจัยหลักก็คือ ร่างกายตอบสนองต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่ขึ้น ช้ากว่าปกติ เช่น มีการตอบสนองต่ออินซูลินต่ำกว่าปกติ (ภาวะดื้ออินซูลิน) โดยเฉพาะคนที่น้ำหนักเกิน อ้วนลงพุง และออกกำลังกายน้อย

อาการและอาการแสดง

ภาวะน้ำตาลชนิดนี้ ไม่มีอาการ แต่ให้คุณมองหาอาการที่แสดงว่าคุณเป็นเบาหวานแบบจริงๆ คือ

- กระหายน้ำบ่อย
- ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะกลางคืน
- หิวบ่อย
- น้ำหนักขึ้น
- อ่อนเพลีย
- ตามัว
- เมื่อเป็นแผลแล้วแผลหายช้า
- มือเท้าชา

- เหงือกอักเสบบ่อยๆ
- ติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะ หรืออวัยวะสืบพันธุ์บ่อยๆ
- คันตามผิวหนัง

โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน

เกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงมาก มักพบในผู้ป่วยซึ่งการควบคุมเบาหวานไม่ดี อาจมีการติดเชื้อแทรกเป็นตัวกระตุ้น จะมีอาการของเบาหวานรุนแรงขึ้น ผู้ป่วยอาจจะซึม จนกระทั่งหมดสติ บางรายมีอาการชักกระตุกเฉพาะที่ถ้ามีภาวะเลือดเป็นกรดร่วมด้วยผู้ป่วยจะหายใจหอบ

ใครควรได้รับการตรวจหาโรคเบาหวาน

- ผู้มีอาการของโรคเบาหวาน
- ผู้ที่ไม่มีอาการ แต่อายุเกิน ๔๐ ปี (ถ้าตรวจแล้วปกติให้ตรวจซ้ำทุก ๓ ปี)
- ผู้ที่ไม่มีอาการ แต่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ดังนี้
- มี พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวาน
- น้ำหนักตัวมาก ดัชนีมวลกาย ≥ ๒๕ กก./ตารางฟุต
- มีประวัติ “ความทนต่อกลูโคส” ผิดปกติ
- ความดันโลหิตสูง (มากกว่า ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท)
- ระดับไขมัน HDL-cholesterol ≤ ๓๕ กก.ดล. และ/หรือระดับไตรกลีเซอไรด์ ≥ ๒๕๐ มก.ดล.ในเลือด
- คลอดบุตรที่มีน้ำหนักเกิน ๔ กก. หรือเคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- ออกกำลังกายน้อย
- มีโรคของหลอดเลือด
- มีภาวะสัมพันธ์กับภาวะดื้ออินซูลิน : Polycystic ovarian syndrome, acanthosis nigricans

การป้องกัน

- รับประทานอาหารให้ตรงต่อเวลาและจำกัดปริมาณอาหารแต่ละมื้อให้พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป
- ฝึกยา และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ทั้งปริมาณและให้ตรงตามเวลาที่ควรได้รับ
- บริโภคแพทย์ในกรณีที่ต้องรับประทานยาสำหรับโรคอื่น ๆ ร่วมด้วยเพราะยาเหล่านั้นอาจมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
- ควรมีน้ำผลไม้ ลูกกวาด น้ำตาลก้อนติดตัวไว้กรณีฉุกเฉิน

แหล่งอ้างอิง เว็บไซต์

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (มปป.). เบาหวาน . <https://th.wikipedia.org/wiki/>