

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะให้เป็นปกติได้

โรคนี้สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ไปสู่บุตรหลานได้ สาเหตุ : เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนที่ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนอินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ช่วยนำพาน้ำตาลเข้าไปในเนื้อเยื่อ เพื่อไปใช้เป็นพลังงาน ในกรณีที่ร่างกายขาดอินซูลิน จะเกิดภาวะน้ำตาลคั่งในเลือด แล้วถูกขับออกมากับปัสสาวะ ทำให้เกิดอาการเบาหวาน



อาการ

ดื่มน้ำบ่อยและมาก

- กินจุแต่ผอมลง
- เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก
- ตาพล่ามัว
- บุตรคนแรกคลอดน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม
- ปัสสาวะบ่อยและมาก
- น้ำหนักลด และอ่อนเพลีย

- คันตามผิวหนัง และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
- ชาปลายมือปลายเท้า ความรู้สึกทางเพศลดลง

การรักษา

๑. อาหาร

● ควรหลีกเลี่ยงไม่ควรรับประทานได้แก่

- อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบโดยตรง รวมทั้งน้ำผึ้งด้วย

- ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก ฯลฯ
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และน้ำตาลสูง ฯลฯ

● ควรรับประทานอาหารให้มีปริมาณที่จำกัด ได้แก่

- อาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เผือก มัน ฯลฯ

• อาหารประเภทไขมัน เช่น มะพร้าว น้ำมันหมู อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ฯลฯ

- ผลไม้ที่มีรสหวานอ่อนๆ เช่น ส้ม มะละกอสุก ฯลฯ

● ควรรับประทานอาหารให้มาก เช่น

- เนื้อสัตว์ที่ไม่มีมัน และปลา
- เครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ
- เครื่องเทศต่างๆ ถั่วต่างๆ
- ควรกินอาหารที่มีเส้นใยมากๆ เช่น ข้าวซ้อมมือ ผักทุกชนิด เม็ดแมงลัก

๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะเกิดผลดี

- ทำให้ระดับน้ำตาล ควบคุมได้ดีขึ้นและทำให้การใช้ยา กินหรือยาฉีดน้อยลงได้
- ทำให้ช่วยลดน้ำหนักตัว
- ช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูง และอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ

๓. ยา ควบคุมระดับน้ำตาล ด้วยยารักษาเบาหวาน สม่ำเสมอตามแผนการรักษาของแพทย์



โรคแทรกซ้อน

๑. พบภาวะความดันโลหิตสูงร่วมด้วย
๒. โรคตาจากเบาหวาน เช่น ตามัว ต้อกระจก
๓. โรคไตจากเบาหวาน เช่น เกิดไตเสื่อมสมรรถภาพในการขับถ่าย และเกิดไตวายในที่สุด
๔. หลอดเลือดสมองตีบ-ตัน ทำให้เป็นอัมพาต กลืนลำบาก พูดไม่ชัด

๕. หลอดเลือดหัวใจตีบ-ตัน เกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย
๖. กลุ่มโรคเส้นเลือดแดงส่วนปลายเกิดแผลที่เท้าและเน่า มีแผลจะติดเชื้อง่ายรักษายาก
๗. เกิดอัมพฤกษ์จากปลายประสาท ทำให้มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า หมดความรู้สึกทางเพศ

อันตราย ที่อาจเกิดขึ้นได้ทันที

๑. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงมาก : ผู้ป่วยจะมีอาการกระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ใจเต้นแรงเร็ว หายใจหอบลึก มีกลิ่นเหมือนผลไม้สุก ซึม และอาจหมดสติได้

วิธีแก้ไข

- รีบพบแพทย์หรือส่งโรงพยาบาลด่วน หากไม่ได้รับการรักษาทันที่อาจเสียชีวิตได้

๒. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

วิธีแก้ไข

- เมื่อเริ่มรู้สึกหิว ใจสั่น มือสั่น ให้กินน้ำตาลหวาน หรือน้ำตาล หรือของหวานๆ ทันที

- หากหมดสติให้นำส่งโรงพยาบาล ถ้าชักซ้ำอาจอันตรายถึงชีวิต

การปฏิบัติตัว ของผู้ป่วยเบาหวาน

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน เช่น เดิน หรือ วิ่งเหยาะๆ
- รักษาเท้าให้สะอาด อย่าตัดเล็บสั้นเกินไป และอย่าสวมรองเท้าคับเกินไป
- ถ้ามีบาดแผลรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษา
- ทำจิตใจให้สบาย ความเครียดหรือกังวลใจมากๆ จะทำให้น้ำตาลถูกขับออกจากตับมาก มีผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มมากขึ้น



การรักษาเบาหวานต้องยึดสิ่งสำคัญ คือ การรักษาทางยา ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย ผู้ป่วยเบาหวาน ถ้าเป็นโรคด้วย โรคอาจกำเริบมากขึ้น ต้องควบคุมรักษาเบาหวานโดยใกล้ชิดจากแพทย์

โรคเบาหวาน

ป้องกันได้เพียงรู้และเข้าใจ

โรคเบาหวาน....ไม่หวานอย่างที่คิด

ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว