

โรคเบาหวาน คืออะไร

โรคเบาหวาน คือโรคที่ร่างกายไม่สามารถจะใช้ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือมีการตอบสนองต่ออินซูลินไม่ดีพอ ทำให้ไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ จึงทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นกว่าปกติ

อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

- ผู้ป่วยจะรู้สึกกระหายน้ำบ่อยขึ้น
- มีอาการอ่อนเพลียและน้ำหนักลด
- เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก
- หิวบ่อยและกินเก่งขึ้น เพื่อให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น
- เมื่อเป็นแผลมักจะหายช้า
- สายตาพร่ามัว
- ขาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า
- ตรวจพบกลูโคสในปัสสาวะ หรือปัสสาวะทิ้งไว้มีมดขึ้น



การรักษาโรคเบาหวาน

เนื่องจากในขณะนี้ยังไม่มีการรักษาโรคเบาหวานให้หายขาดได้ ดังนั้นเป้าหมายการรักษาโรคเบาหวาน จึงอยู่ที่การป้องกันโรคแทรกซ้อน จากการมีน้ำตาลในเลือดสูง คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ดีขึ้นอยู่กับ การไม่เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ คือ ที่ตา ไต ระบบประสาทส่วนปลาย โรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ ถึงแม้จะยังไม่มีวิธีการรักษาให้หายขาด แต่ถ้าสามารถควบคุมให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียง ก็สามารถมีชีวิตยืนยาวได้อย่างปกติสุข

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน

- อายุมากกว่า หรือเท่ากับ 45 ปี
- ความอ้วน
- มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน
- สตรีที่เคยคลอดบุตรหนักเกิน 4 กิโลกรัม หรือแท้งบุตร
- เคยเป็นเบาหวานในช่วงที่ตั้งครรภ์
- มีความดันโลหิตสูงหรือมีระดับไขมันในเลือดสูง
- โรคของตับอ่อน หรือการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาสเตียรอยด์
- เคยมีระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูงกว่า 110 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

โรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

โรคแทรกซ้อนเป็นผลจากการควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ในระยะสั้น ได้แก่ การเกิดโรคแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน พบได้ทั้งอาการหมดสติจากน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งเป็นผลจากการรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาล การหมดสติจากน้ำตาลในเลือดสูงมากไป หรือการติดเชื้อ

ในระยะยาว เกิดภาวะแทรกซ้อนต่ออวัยวะได้ทุกระบบ เช่น

- ❖ **โรคแทรกซ้อนจากหลอดเลือดใหญ่** เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบที่เท้า
- ❖ **โรคแทรกซ้อนจากหลอดเลือดเล็ก** เช่น โรคแทรกซ้อนทางตา ที่เรียกว่า “เบาหวานขึ้นตา” เกิดต่อกระจก ต้อหิน มีอาการตามัวจนถึงขั้นตาบอดได้ โรคแทรกซ้อนทางไต ไตเสื่อมจนถึงไตวายในที่สุด
- ❖ **โรคแทรกซ้อนทางระบบประสาท** เกิดเส้นประสาทส่วนปลายเสื่อม มีอาการชาที่ปลายนิ้วมือ หรือเท้า และลุกลามไปเรื่อยๆ อาจสูญเสียเส้นประสาทรับความรู้สึกเรื่องอุณหภูมิร่วมด้วย ถ้าเป็นที่เท้าทำให้ไม่รู้สึกรู้เจ็บ เมื่อเกิดแผลอาจเกิดการติดเชื้อที่รุนแรง และลุกลามจนถึงขั้นต้องตัดนิ้ว ตัดเท้าหรือตัดขาได้

ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติดังนี้

- กินอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับร่างกาย และกิจกรรมประจำวัน
- ลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ของหวาน และไขมัน เพิ่มอาหารจำพวกโปรตีน ผัก และผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
- ออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่ำเสมอ ตามคำแนะนำของแพทย์
- กินยาหรือฉีดยาตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด
- ควรงดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่จะทำให้ผนังหลอดเลือดแดงแข็งเร็วขึ้น
- ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะอย่างสม่ำเสมอ
- ควรมีน้ำตาล ทอพอพีพกดติดตัวไว้ ถ้ามีอาการใจสั่น หน้ามืด ตาลาย หิว เหงื่อออก อ่อนเพลีย ให้รีบกินน้ำตาล หรือทอพอพีทันที
- ควรมีบัตรประจำตัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน พร้อมบอกชื่อยาที่รักษาพกติดตัวไว้เสมอ

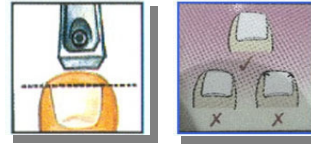


- หมั่นดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาด ระวังมิให้เกิดบาดแผล หลีกเลี่ยงการเกา การขีดข่วน ถ้าเป็นแผลต้องรีบรักษาทันที
- รักษาความสะอาดปาก และฟัน โดยใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดฟันหลังการแปรงฟัน
- ดูแลรักษาเท้าเป็นประจำโดย



1. ตรวจสอบเท้าทุกวัน และทำความสะอาดด้วยสบู่แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง

2. ควรตัดเล็บเท้าตรงๆ ระวังอย่าให้ถูกผิวหนัง



3. ไม่เดินเท้าเปล่า ควรเลือกรองเท้าที่สวมสบายและใส่ถุงเท้าที่สะอาด ไม่รัดแน่นเกินไป

4. บริหารเท้าเป็นประจำทุกวัน
5. ถ้ารู้สึกเท้าเย็น ควรสวมถุงเท้า ห้ามวางกระเป๋าน้ำร้อน เพราะอาจทำให้เกิดแผลได้



มารู้จัก.. โรคเบาหวาน กันดีกว่า



จัดทำโดย

หน่วยสุขศึกษา

กองการพยาบาล โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ.

เนื้อหาโดย : กองอายุรกรรม