



โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ โรคที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงในขณะที่งดน้ำงดอาหารแล้ว โดยจะถือเอาค่าตั้งแต่ 126 mg/dL จะวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน สำหรับอาการของผู้ป่วยโรคเบาหวานนั้นจะไม่ชัดเจน ส่วนใหญ่ หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลียมาก น้ำหนักลด แต่ถ้าระดับน้ำตาลสูงมากอาจมีอาการรุนแรงได้ เช่น ซึมไม่รู้สึกร่างตัว ชัก หายใจหอบเหนื่อย เลือดเป็นกรดรุนแรง และอาจเสียชีวิตได้

ความชุกของเบาหวาน

องค์การอนามัยโลกมีการสำรวจพบว่าอัตราการตายของคนไข้เบาหวานทั่วโลกประมาณ 8% และประมาณการว่าจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อาจสูงถึง 10% ในอีก 10 ปีข้างหน้า

ความน่ากลัวของโรคเบาหวานคือถึงแม้ผู้ป่วยจะไม่มีอาการผิดปกติอะไรเลย แต่ถ้าปล่อยให้น้ำตาลในเลือด สูงเป็นเวลานาน น้ำตาลที่สูงมากก็จะไปทำลายเส้นเลือดต่าง ๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเส้นเลือดขนาดใหญ่ หรือเส้นเลือดขนาดเล็ก สุดท้ายคือเสียชีวิต

สำหรับเส้นเลือดขนาดใหญ่ผิดปกติที่เกิดจากเบาหวาน ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือดจากเส้นเลือดหัวใจตีบ ผู้ป่วยจะมีอาการแน่นหน้าอกเหมือนมีอะไรมากดทับตรงกลางหน้าอก ซึ่งภาวะนี้ถือว่าเป็นอันตรายรุนแรงมาก ถ้ารักษาไม่ทันอาจเสียชีวิตได้ โรคเส้นเลือดในสมองตีบเกิดเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และมีแผลเรื้อรังที่แขนขา ที่เกิดจากเส้นเลือดที่แขนขาผิดปกติ

สำหรับเส้นเลือดขนาดเล็ก อวัยวะที่สำคัญคือ ตา ไต และเส้นประสาทต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เบาหวานขึ้นตา ระยะแรกผู้ป่วยจะไม่มีอาการผิดปกติ แต่ต่อมากการมองเห็นจะแย่ลงโดยเฉพาะด้านข้าง มีปัญหาด้านการมองเห็น การขับรถ และสุดท้าย ตาบอดได้ ดังนั้นคนไข้เบาหวานจะต้องตรวจจอตาอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อเฝ้าระวังและรักษาเพื่อไม่ให้เกิดการสูญเสียการมองเห็น เบาหวานลงไต ระยะแรกจะเริ่มมีไข่ขาวรั่วในปัสสาวะ และจะมีปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนสุดท้ายไตวาย ต้องล้างไต



ซึ่งปัจจุบันสาเหตุของการล้างไตส่วนใหญ่ในคนไทยก็เกิดจากโรคเบาหวาน และเนื่องจากเบาหวานลงไตเป็นความผิดปกติ ที่เกิดจากเบาหวาน ควบคู่ไปกับความดันโลหิตสูง ดังนั้นการเฝ้าระวังคือต้องคุมน้ำตาลให้ดี และควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ข้อแทรกซ้อนที่สำคัญอันสุดท้ายที่สำคัญคือ ความผิดปกติของเส้นประสาท ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บแปล็บๆหรือชาที่แขนขา หรืออาจมีอาการที่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย

การรักษา

โรคเบาหวาน ถือเป็นโรคที่อันตรายมาก ถึงแม้ผู้ป่วยจะไม่แสดงอาการผิดปกติให้เห็นเลย ดังนั้นเราก็คือ หมอ คนไข้และญาติคนไข้ก็คงต้องช่วยกันดูแลคนไข้ให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือน้ำตาลเข้าอยู่ในช่วง 90-130 น้ำตาลสะสมประมาณ 7 จึงจะสามารถป้องกันข้อแทรกซ้อนเหล่านี้ได้ ที่สำคัญคืออาหาร ออกกำลังกาย และยา อาหารต้องงดหวาน ชา กาแฟ 3 in 1 น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ขนมเค้ก ขนมไทย ส่วนการออกกำลังกาย เน้นออกให้เหนื่อยปานกลาง เช่น วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ประมาณ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ถ้าเป็นไปได้ การออกกำลังกายโยคะ ไทเก๊กก็ช่วยเสริมสร้างสมดุลให้ร่างกายป้องกันการหกล้มได้



ส่วนเรื่องยา คนไข้ก็ต้องรับประทานหรือฉีดยาตามหมอสั่ง เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการรักษาสูงสุด ส่วนถ้าใช้ยาแล้วมีปัญหาเช่น คลื่นไส้อาเจียน เวียนศีรษะ ใจสั่น มีอาการน้ำตาลต่ำ ก็มาพบหมอก่อนนัดและแจ้งอาการผิดปกติได้ เพื่อจะได้รับแก้ไข และไม่ควรรับประทานสำหรับยาสมุนไพร อาหารเสริม เพราะไม่ทราบสรรพคุณและส่วนประกอบที่แน่ชัด และถ้ากินเสริมกับยาแล้วไม่ทราบว่าจะมีผลเสียอย่างไรบ้าง

