

# โรคเบาหวาน สะพานเชื่อมโรคภัยต่างๆ

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่ก็ไม่ใช่ทางพันธุกรรมเพียงอย่างเดียว ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคเบาหวานได้อีก เช่น ภาวะเครียด ภาวะอ้วน ชอบรับประทานอาหารหวาน ชอบดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ก็เสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานเช่นกัน นพ.พงษ์สันต์ ลีสัมพันธ์ อายุรแพทย์เฉพาะทางเบาหวานและต่อมไร้ท่อ โรงพยาบาลหัวเฉียว กล่าวว่า โรคเบาหวานเป็นโรคที่ทุกคนไม่อยากเป็น แต่สถิติผู้ที่เป็นโรคเบาหวานในประเทศไทยกลับไม่ลดลง บุคคลใดที่เริ่มมีอาการกระหายน้ำมาก ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย น้ำหนักลดหรือเพิ่มผิดปกติ สายตาพร่ามัว เห็นภาพไม่ชัด รู้สึกเหนื่อยง่าย มีอาการชาโดยเฉพาะมือและขา บาดแผลหายยาก เป็นต้น อาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ดังนั้น เมื่อมีอาการดังกล่าวควรรีบมาปรึกษาแพทย์ เพื่อให้แพทย์ได้ตรวจสอบอาการว่าผู้ป่วยเสี่ยงจะเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ เพราะถ้าเมื่อเวลาผ่านไป ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงเกินไปจะส่งผลให้เกิดปัญหาตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต ปัญหาที่ดวงตา การมองเห็น โรคในช่องปาก เป็นต้น

สิ่งสำคัญของการป้องกันโรคเบาหวานเบื้องต้นที่สามารถปฏิบัติได้เอง คือ ต้องคอยหมั่นระวังระดับน้ำตาลในเลือด และคอเลสเตอรอลให้อยู่เกณฑ์ปกติ เน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสารอาหารครบถ้วน มีกากใยสูง หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หากเป็นสตรีมีครรภ์ควรเข้ารับการฝากครรภ์ตั้งแต่เนิ่นๆ พบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ และได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวาน หากมีความเสี่ยงสามารถตรวจโรคเบาหวานได้ในระหว่างการตั้งครรภ์

โรงพยาบาลหัวเฉียว มีทีมแพทย์อายุรกรรมเฉพาะทางโรคเบาหวานและต่อมไร้ท่อ และในสาขาที่เกี่ยวข้องได้แก่ โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคไต เป็นต้น พร้อมพยาบาลและสหวิชาชีพที่มีประสบการณ์สูง ได้แก่ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูและกายภาพบำบัด จักษุแพทย์ นักกำหนดอาหาร นักกายภาพบำบัด เพื่อให้บริการรักษาโรคที่ครอบคลุมจากโรคแทรกซ้อน เช่น เบาหวานขึ้นตา โรคไต โรคหัวใจ การเป็นแผลเรื้อรังจนอาจถูกตัดเท้า เป็นต้น