

ข้อควรปฏิบัติยามเจ็บป่วยสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



บทความสาระการแพทย์ โรงพยาบาลพระรามเก้า

โดย พญ.ณัฐกานต์ มยุระสาคร

แพทย์ด้านต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม

โรงพยาบาลพระรามเก้า

ข้อควรปฏิบัติยามเจ็บป่วยสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติจนทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อหลอดเลือดต่างๆทั่วร่างกาย เช่น “โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตวายเรื้อรัง ตาบอด ระบบประสาทส่วนปลายเสื่อมนำไปสู่การตัดเท้าหรือขา” เป็นต้น ปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน นอกจากพันธุกรรมแล้ว ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและวิถีการดำเนินชีวิต เช่น การเลือกรับประทานอาหาร น้ำหนักตัวเกิน ไม่ออกกำลังกาย หรือมีภาวะความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง ก็สัมพันธ์กับการเป็นโรคเบาหวานเช่นกัน สาเหตุของระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกิดจากตับอ่อนหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ลดลง ร่วมกับการออกฤทธิ์ของฮอร์โมนที่เซลล์กล้ามเนื้อ ไขมัน และเซลล์ไขมันลดลง ซึ่งฮอร์โมนอินซูลินมีหน้าที่ควบคุมการใช้พลังงานของร่างกายให้ใช้น้ำตาลเป็นพลังงานหลัก เมื่อร่างกายขาดพลังงานจึงรู้สึกเพลีย อยากกินอาหารหวาน และน้ำตาลสูงในเลือดที่สูงเกินจะถูกขับออกทางปัสสาวะ จึงมีอาการปัสสาวะบ่อย คอแห้ง หิวน้ำ และน้ำหนักลด

แพทย์หญิงพญ.ณัฐกานต์ มยุระสาคร แพทย์ด้านต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม โรงพยาบาลพระรามเก้า กล่าวว่า ผู้ป่วยเบาหวานควรมีความรู้ในการดูแลตัวเอง ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม หมั่นออกกำลังกายตามความแข็งแรง ควบคุมน้ำหนักตัว รับประทานยาหรือฉีดยาตามคำแนะนำแพทย์และมาพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ หนึ่งใน การดูแลตนเองที่ผู้ป่วยเบาหวานควรรู้ คือ การดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลัน เช่น การติดเชื้อ การผ่าตัด อุบัติเหตุ หรือได้รับยาบางชนิดที่มีผลต่อน้ำตาลในเลือด ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ เพื่อต่อสู้กับเชื้อโรคกับอาการเจ็บป่วยนั้นๆมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นหรือลดลงผิดปกติ รวมทั้งอาการเจ็บป่วยมีผลต่อปริมาณอาหารที่รับประทานทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดแกว่ง นอกจากคนไข้จะเจ็บป่วยจากโรคนั้นๆแล้ว อาจมีภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันจากระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ 1. Diabetic ketoacidosis คือ ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูงร่วมกับเลือดเป็นกรด มักตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 250 มก./ดล. อาการ ได้แก่ กระหายน้ำ คอแห้ง อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน หอบเหนื่อย ลมหายใจมีกลิ่นผลไม้ จนถึงซึม หหมดสติได้ 2. Hyperglycemia hyperosmolar nonketotic syndrome (HHNS) ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงร่วมกับภาวะ osmolarity (ความเข้มข้นเลือด) สูง มักพบในผู้สูงอายุที่คุมเบาหวานได้ไม่ดี มีภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลัน ร่วมกับ

ภาวะขาดน้ำตาลรุนแรง ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 600 มก./ดล. บางรายที่เป็นมาก อาจมีความดันโลหิตต่ำ ความรู้สึกตัวจะค่อยๆลดลง จนโคม่าได้ 3. Severe hypoglycemia ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำรุนแรง จนผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น มีอาการสับสน เป็นลม หมดสติ ชักเกร็ง กระตุก จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น และอาการดีขึ้นเมื่อระดับน้ำตาลปกติ มักพบเมื่อระดับน้ำตาลในเลือด 50 มก./ดล. หรือต่ำกว่า ข้อควรปฏิบัติยามเจ็บป่วยสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน(Sick- day rules) สำหรับผู้ป่วยเบาหวานเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลัน สิ่งที่ต้องหมั่นทำ คือ ดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้น ชั่วโมงละครึ่งถึงหนึ่งแก้ว (ถ้าไม่มีข้อห้าม เช่น โรคหัวใจ โรคไต) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ และช่วยขับน้ำตาลส่วนเกินและคีโตนไปทางปัสสาวะ ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่ปลายนิ้วบ่อยขึ้น (ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่หนึ่งควรตรวจทุกๆ 4 ชั่วโมงและตรวจคีโตนในปัสสาวะ สำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สอง ควรตรวจอย่างน้อย 3 เวลา ก่อนอาหารและก่อนนอน) กินอาหารคาร์โบไฮเดรตให้เพียงพอ หากไม่สามารถรับประทานอาหารปกติได้ แนะนำให้รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าวผสมเกลือเล็กน้อย แครกเกอร์ ขนมปัง โยเกิร์ต นมหรือน้ำเต้าหู้ อย่าหยุดยาด้วยตนเอง ในกรณีที่ผู้ป่วยมีความต้องการซื้อยาจากภายนอกโรงพยาบาล ควรแจ้งประวัติโรคประจำตัวและรายชื่อยาที่ใช้อยู่แก่เภสัชกรหรือแพทย์ทุกครั้ง เนื่องจากยาปฏิชีวนะบางชนิดทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้ ควรงดออกกำลังกายพักผ่อนให้เพียงพอ อาการที่ควรมาโรงพยาบาล ได้แก่ มีไข้ 2 วันแล้วยังไม่ทุเลา หรือมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง รับประทานอาหารไม่ได้เลยนานกว่า 6 ชั่วโมง ตรวจพบคีโตนในปัสสาวะ (ระดับปานกลางหรือตั้งแต่ 2+ ขึ้นไป) ระดับน้ำตาลจากเลือดปลายนิ้วก่อนอาหารมากกว่า 240 มก./ดล. แม้ปรับยา กินหรือยาฉีดอินซูลินแล้ว มีอาการของภาวะขาดน้ำ เช่น ริมฝีปากแห้งแตก หรืออาการรุนแรง เช่น หอบเหนื่อย แน่นหน้าอก หายใจมีกลิ่นผลไม้ และสิ่งที่ผู้ป่วยต้องเตรียมข้อมูลเมื่อมาพบแพทย์ คือ รายชื่อยา อาการเจ็บป่วย ปริมาณอาหารที่กินได้ น้ำหนักตัวปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดช่วงเจ็บป่วยมาด้วยเพื่อให้แพทย์วินิจฉัย