

# ใส่ใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน



โรคเบาหวาน แบ่งออกได้เป็น 4 ชนิด สาเหตุแรก เป็นโรคเบาหวานที่เกิดจากการมีภูมิคุ้มกันไปทำลายตัว Beta Cell ของตับอ่อนที่ผลิตอินซูลิน ลักษณะของโรคเบาหวานชนิดนี้ จะพบในคนไข้ที่อายุน้อยหรือน้อยกว่า 30 ปี จะเกิดอาการฉับพลัน รุนแรง ชนิดที่สอง ได้แก่ ชนิดที่พบบ่อยที่สุด ประมาณร้อยละ 95 ของคนไข้คนไทย พบได้ในคนไข้ที่อ้วน และขาดการออกกำลังกาย เมื่ออายุมากขึ้นจะเกิดภาวะดื้ออินซูลิน เพราะฉะนั้นน้ำตาลเลยค่อยๆ สูงขึ้น จนกลายเป็นเบาหวานและชนิดที่สาม เป็นโรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์ ในคุณแม่บางท่านเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น อินซูลินผลิตไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้เป็นเบาหวานได้เหมือนกัน และชนิดที่ 4 เป็นโรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ อาทิ จากยา โดยเฉพาะพวกสเตียรอยด์หรือระบบต่อมไร้ท่ออื่นๆ เช่น โรคจากเนื้องอกต่อมหมวกไต ต่อมใต้สมอง หรือจากโรคเบาหวานที่มีลักษณะทางพันธุกรรมที่จำเพาะ

อาการของโรคเบาหวาน ที่พบบ่อย มีอาการอ่อนเพลีย , ไม่มีแรง , หิวบ่อย , ตื่นน้ำมาก รวมทั้งมีอาการปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะตอนกลางคืน นอกจากนี้ยังมีเรื่องของน้ำหนักลดลงไม่ทราบสาเหตุ อาการชาปลายมือ ปลายเท้า ตาฝ้า หรือในบางรายที่เป็นเพศชายอาจจะมาด้วยภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

โรคเบาหวาน แบ่งออกโดยระยะแรกน้อยกว่า 5 ปี แม้ไม่ได้รักษา ก็ยังไม่มีอาการ รวมถึงยังไม่มีภาวะแทรกซ้อน ส่วนในระยะหลัง หากเป็นมามากกว่า 5 ปี รวมถึงไม่เคยรักษา หรือรักษา แต่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้เหมาะสมได้ ก็จะเริ่มมีภาวะแทรกซ้อน ซึ่งจะแบ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดขนาดเล็กกับขนาดใหญ่ ขนาดเล็กที่สำคัญ ได้แก่ ตา ไต และระบบเส้นประสาทที่ขา ส่วนเส้นเลือดใหญ่ คือจะเป็นที่หัวใจ ก็จะทำให้เกิดหัวใจขาดเลือด หัวใจวาย สำหรับเส้นเลือดที่สมอง ก็จะทำให้เกิดเส้นเลือดแตก ตีบ เป็นอัมพาต และเส้นเลือดที่ขา ก็เหมือนกัน ยิ่งพบร่วมกับอาการชา ก็จะทำให้แผลที่เท้าเรื้อรัง สุดท้ายก็ต้องตัดขา หรือตัดนิ้วออกไป

อย่างไรก็ตามเรื่องอาหารถือว่าสำคัญ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะว่าหากเราทานอาหารไม่พอดีกับความต้องการ หรือทานอาหารมากเกินไปน้ำตาลก็จะสูง แต่หากเรารับประทานอาหารน้อยไป ในคนไข้เบาหวาน น้ำตาลก็จะต่ำ เพราะฉะนั้น ควรทานอาหารให้พอดี นอกจากนั้นควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 3 ช้อนชา คาร์โบไฮเดรตที่แนะนำ ได้แก่ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ได้แก่ อาหารจำพวกข้าวกล้อง , ข้าวซ้อมมือ , ขนมปังโฮมสวีต สำหรับผลไม้ที่น้ำตาลสูง ควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน อาทิ ทุเรียน , มะม่วงสุก ซึ่งมีน้ำตาลสูง ควรเน้นรับประทานผักใบเขียว ไม่จำกัด ในส่วนอาหารจำพวกโปรตีน แนะนำให้เป็นอาหารจำพวกไขมันต่ำ ได้แก่ เนื้อหมูไม่ติดมัน , อกไก่ , ปลา หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง สำหรับไขมัน ควรจำกัดหรือเลิกการบริโภคไขมันอิ่มตัวหรือไขมันทรานส์ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ เป็นต้น

บทความโดย : แพทย์หญิง วลัยพร เลหาวินิจ เฉพาะทางอายุรแพทย์โรคต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม โรงพยาบาล

เว็ลด์เมดิคอล สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม : ศูนย์อายุรกรรมเฉพาะทาง โทร. 02-836-9999 ต่อ 2921-3