

ชุดความรู้ 2

ด้านการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ

เบาหวาน..
รู้แล้วอย่าเป็น
เป็นแล้วต้องรู้



ชุดความรู้ 2

ด้านการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ

เบาหวาน..
รู้แล้วอย่าเป็น
เป็นแล้วต้องรู้

WWW.ORYOR.COM

● กลุ่มภารกิจด้านสนับสนุนงานบริการสุขภาพ

- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

www.dmsc.moph.go.th



กระทรวงสาธารณสุข



- ฉบับนี้ครั้งที่ 1 : กันยายน 2553
- จำนวน : 10,000 เล่ม
- ผู้จัดทำ : คณะทำงานพัฒนาองค์ความรู้
เรื่องการพัฒนาเมืองอัจฉริยะ
ภายใต้คณะทำงานตัวจังหวัดที่ 2.3 การพัฒนาองค์ความรู้
ด้านการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ
- ผลิตโดย : กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 7118 โทรสาร 0 2591 84-72
- ISBN : 978-974-244-306-1

ร้องเรียน แจ้งเบาะแส
ค้นหาคำตอบ
บริโภคปลอดภัย



สายด่วน อย. 1556

ตลาดบริโภคอาหารปลอดภัย



www.opyop.com

คลังแหล่งข้อมูลความรู้และสาระบันเทิงด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เบาหวาน...

รู้แล้วอย่าเป็น

เป็นแล้วต้องรู้





2 เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เพิ่ง**แล้วต้องรู้

คำชี้แจง



โรคเบาหวาน เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญระดับชาติ ที่ขณะนี้มีผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานประมาณเกือบร้อยละ 3 ของประชากร และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในทุกกลุ่มอายุ โรคเบาหวานเป็นสาเหตุสำคัญอันดับแรกที่ทำให้เกิดโรคไตวายเรื้อรัง นอกจากนี้ ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้อีกด้วย

จากวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะประชาชนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทไขมัน น้ำตาล และอาหารหรือขนมที่มีรสหวานจัดเพิ่มสูงขึ้น อีกทั้งยังขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ จนทำให้เกิดโรคอ้วนซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเบาหวานในที่สุดเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาติดต่อกันเป็น





เวลานานหรือตลอดชีวิต คนเป็นเบาหวานจะมีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ซึ่งผู้ป่วยจำเป็นต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และเลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด นอกจากนี้ ควรรู้และเข้าใจวิธีปฏิบัติตน และรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เพื่อรักษาอาการของโรค และป้องกันอันตรายจากโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

คณะผู้จัดทำฯ ได้จัดทำหนังสือคู่มือนี้ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง และลดภาวะเสี่ยงของผู้ป่วยโรคเบาหวาน คณะผู้จัดทำคู่มือหวังว่า คงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตลอดจนผู้สนใจทั่วไป

คณะผู้จัดทำ

กันยายน 2553





4

เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เงินแล้ว**ต้องรู้

สารบัญ

- | | |
|---|----|
| • สถานการณ์ของโรคเบาหวานในปัจจุบัน | 9 |
| • ชนิดและสาเหตุ | 11 |
| • อาการของโรคเบาหวาน | 12 |
| • ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน | 13 |
| • รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคเบาหวาน | 14 |
| • ลักษณะอาการคนเป็นเบาหวาน | 15 |
| • เป้าหมายระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้เป็นเบาหวาน | 17 |
| • อันตรายของโรคเบาหวาน | 18 |
| • การดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน | 25 |
| • การดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน | 26 |
| • กินอาหารอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน | 28 |
| • เบาหวานกับการออกกำลังกาย | 34 |
| • ตรวจรักษาเบาหวานตามนัด | 38 |





สารบัญ (ต่อ)

- ต้องรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับยาที่กินเพื่อควบคุมเบาหวาน 39
- เมื่อกินยาลดน้ำตาลในเลือดควรปฏิบัติตัวอย่างไร 40
- ทำอย่างไรไม่ให้ลืมกินยา 41
- ข้อแนะนำ 42
- พิษของสเตียรอยด์ 44
- ขั้นตอนการใช้ชุดทดสอบ 45
- ออกกำลังกายป้องกันเบาหวาน 53





เบาหวาน...

เรื่องไม่เบาที่เราต้องรู้..





8 เป้าหมาย...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เพิ่งแล้ว**ต้องรู้



การดูแลสุขภาพ เพื่อการป้องกันโรคเกิด
โรคเบาหวานก็ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การรับประทานอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสมเพียงพอ สม่ำเสมอ
จะสามารถป้องกัน และลดภาวะเสี่ยงต่อ
การเป็นโรคเบาหวานได้



สถานการณ์ของโรคเบาหวานในปัจจุบัน

โรคเบาหวานพบได้ในคนทุกเพศทุกวัย ส่วนใหญ่พบมากในคนอายุกว่า 40 ปีขึ้นไป และในปัจจุบันลักษณะการบริโภค และกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันส่งผลให้มีผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น และพบผู้ป่วยเบาหวานที่มีอายุน้อยเพิ่มสูงขึ้น คนที่อยู่ในเมืองมีโอกาสเป็นเบาหวานมากกว่าคนในชนบท คนอ้วนที่มีน้ำหนักเกิน ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย และหญิงที่มีลูกมาก โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติคลอดบุตรมีน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม จะมีโอกาสเป็นเบาหวานได้มากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่า

คนไทยใช้ยาฟุ่มเฟือย และมีปัญหาใช้ยาไม่เหมาะสม ทั้งยาแผนปัจจุบัน ยาสมุนไพร โดยเฉพาะยาที่มีสเตียรอยด์ ซึ่งนอกจากจะสิ้นเปลืองเงินทองแล้ว ยังได้รับผลกระทบจากการใช้ยา ไม่ว่าจะเป็นการแพ้ยา ตั้งแต่ระดับเล็กน้อย หรือรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต รวมทั้งยาที่ใช้ไปซ้ำเติมโรคที่เป็นอยู่ หรือได้โรคใหม่ที่เกิดจากการใช้ยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยเบาหวานจะมีโอกาสได้รับอันตรายจากการใช้ยามากกว่าคนปกติทั่วไปสูงมาก





โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของ
ตับอ่อน ซึ่งในตับอ่อนจะมีกลุ่มเซลล์ที่ทำหน้าที่ผลิต
ฮอร์โมนชื่อว่า อินซูลิน เมื่อเรารับประทานอาหาร
ร่างกายจะย่อยแบ่งเป็นน้ำตาลกลูโคสแล้วดูดซึมเข้าสู่

กระแสเลือด อินซูลินจะทำหน้าที่นำน้ำตาลในเลือดไปสู่เนื้อเยื่อต่าง ๆ
ทั่วร่างกาย เพื่อให้ในการสร้างพลังงาน และสร้างเซลล์ต่าง ๆ หากตับอ่อน
ผิดปกติไม่สร้างอินซูลิน หรือสร้างอินซูลินได้ แต่เนื้อเยื่อของร่างกายไม่ตอบสนอง
ต่ออินซูลินหรือตอบสนองลดลง หรือจากทั้งสองสาเหตุร่วมกัน ทำให้น้ำตาล
ในเลือดไม่ถูกจับไปใช้ เป็นผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เลือดเวลา
ผ่านไต น้ำตาลส่วนหนึ่งจะถูกกรองออกไปกับปัสสาวะจึงเรียกว่า “เบาหวาน”
และการที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูง จะก่อให้เกิดความผิดปกติของอวัยวะอื่น ๆ
ตามมาด้วย





ชนิดและสาเหตุ

เบาหวาน สามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายทำลาย เซลล์ ที่สร้างอินซูลินในส่วนของตับอ่อน ทำให้ร่างกายหยุดสร้างอินซูลิน ดังนั้น ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 จึงจำเป็นต้องฉีดอินซูลิน เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดระยะยาว
2. โรคเบาหวานชนิดที่ 2 สาเหตุที่แท้จริงนั้นยังไม่ทราบชัดเจน แต่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม นอกจากนี้ ยังมีความสัมพันธ์กับภาวะ น้ำหนักตัวมาก และขาดการออกกำลังกาย ทั้งวัยที่เพิ่มขึ้น เซลล์ของผู้ป่วยยังคงมีการสร้างอินซูลิน แต่ทำงานไม่เป็นปกติ เนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้เซลล์ที่สร้างอินซูลินค่อย ๆ ถูกทำลายไป บางคนเริ่มมีภาวะแทรกซ้อนโดยไม่รู้ตัว และต้องการยาในการรับประทาน และบางรายต้องใช้อินซูลินชนิดฉีด เพื่อควบคุม น้ำตาลในเลือด



อาการของโรคเบาหวาน

ถ้าหากพบอาการดังต่อไปนี้ ควรปรึกษาแพทย์

1. ปัสสาวะมากขึ้น และบ่อยครั้งขึ้น
2. ปัสสาวะกลางคืนบ่อยขึ้น (ระหว่างช่วงเวลาที่เข้านอนแล้วจนถึงเวลาตื่นนอน)
3. หิวน้ำบ่อย และดื่มน้ำในปริมาณมาก ๆ
4. เหนื่อยง่าย ไม่มีเรี่ยวแรง
5. น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ โดยเฉพาะถ้าหากน้ำหนักเคยมากมาก่อน
6. ติดเชื้อบ่อยกว่าปกติ เช่น ติดเชื้อทางผิวหนัง และกระเพาะอาหาร
7. สายตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัดเจน
8. เป็นแผลหายช้า



โดยเบาหวานชนิดที่ 2 อาจมีอาการเหล่านี้บางอย่าง หรืออาจไม่มีอาการเหล่านี้เลย





ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน



1. น้ำหนักเกิน ความอ้วน และขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เพียงพอ
2. กรรมพันธุ์ มักพบโรคนี้ในผู้ที่มีบิดามารดาเป็นเบาหวาน ลูกมีโอกาสเป็นเบาหวาน 6-10 เท่าของคนที่มีบิดามารดาไม่เป็นเบาหวาน
3. ความเครียดเรื้อรัง ทำให้อินซูลินทำหน้าที่ในการนำน้ำตาลเข้าเนื้อเยื่อได้ไม่เต็มที่
4. อื่น ๆ เช่น จากเชื้อโรคหรือยาบางอย่าง (รวมทั้งดื่มสุรา) ไปทำลายตับอ่อน ทำให้สร้างอินซูลินไม่ได้ จึงเกิดเบาหวาน





14

เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เงินแล้วต้องรู้**

รู้ได้อย่างไรว่าป่วยโรคเบาหวาน

ส่วนใหญ่รู้เมื่อมีอาการจากการที่มีน้ำตาลในเลือดขึ้นสูง ได้แก่ อาการคอแห้ง หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย และปัสสาวะเป็นจำนวนมาก หิวบ่อย รับประทานจุแต่น้ำหนักลดลงเรื่อย ๆ อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง เป็นต้น บางคนอาจไม่มีอาการดังกล่าวหรือมีอาการไม่มาก ไม่ชัดเจน แต่จะมาพบแพทย์ด้วยอาการของภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน

เช่น ตามัว มองเห็นไม่ชัด เนื่องจากมีต้อกระจกหรือจอประสาทตาเสื่อม เท้าชาไม่รู้สึกร หรือมีอาการปวดแสบร้อนที่เท้า เป็นแผลที่เท้าเรื้อรังไม่หาย หรือน้ำเท้าดำเนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง หรือมีอาการของโรคไตวาย เช่น บวม ชีต ปัสสาวะเป็นฟอง เป็นต้น





ลักษณะอาการของเบาหวาน

ผู้ที่ เป็นเบาหวานมีอาการกระหายน้ำบ่อย บัสสาวะมากและบ่อย อ่อนเพลีย น้ำหนักลด กินเก่งขึ้น ตาพร่ามัว เป็นอาการที่เกิดจาก น้ำตาลในเลือดสูง ถ้าสูงมาก ๆ อาจถึงกับ ซึมหรือหมดสติได้ ผู้ป่วยเบาหวานที่น้ำตาล ในเลือดไม่สูงมาก อาจไม่แสดงอาการเลยก็ได้ นอกจากนี้ จะมีการติดเชื้อบ่อยกว่าปกติ เช่น ติดเชื้อทางผิวหนัง และ ภาวะอาหาร สังกัดได้จากเมื่อเป็นแผลแล้วแผลจะหายยาก มือเท้าชา ไม่ค่อยมีความรู้สึก เนื่องมาจากเบาหวานจะทำลายเส้นประสาทให้เสื่อม สมรรถภาพ จึงทำให้ความสามารถในการรับความรู้สึกถดถอยลง และ อาจมีอาการของโรคหัวใจ และโรคไตได้





16

เบาหวาน...**รู้แล้วอย่าเพิ่ง** **เงินแล้ว**ต้องรู้

ลักษณะของผู้เป็นเบาหวาน แบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

- ผู้ที่เป็นเบาหวาน**ชนิดพึ่งอินซูลิน** มักมีรูปร่างอวบอ้อม ไม่มีไขมัน กล้ามเนื้อฝ่อลีบ อาการต่าง ๆ มักเกิดขึ้นรวดเร็ว ร่วมกับน้ำหนักตัวลดลงฮวบฮาบ กินเวลาเป็นสัปดาห์หรือเดือน เด็กบางคนอาจมีอาการปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืน
- ผู้ที่เป็นเบาหวาน**ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน** มักมีรูปร่างอ้วน อาจพบอาการชาตามมือและเท้า ความดันโลหิตสูง ต้อกระจก หรือภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ บางรายอาจตรวจไม่พบสิ่งผิดปกติตามร่างกาย การตรวจปัสสาวะมักจะพบน้ำตาลในปัสสาวะขนาดมากกว่าหนึ่งบวกขึ้นไป อาการมักค่อยเป็นค่อยไป เรื้อรัง น้ำหนักตัวอาจลดบ้างเล็กน้อย บางคนอาจมีน้ำหนักขึ้นหรือรูปร่างอ้วน ผู้หญิงบางคนอาจมาพบแพทย์ด้วยอาการคันตามช่องคลอด หรือตกขาว บางคนอาจมีอาการคันตามตัว เป็นผื่นบ่อย หรือเป็นแผลเรื้อรัง รักษาหายยาก



เป้าหมายระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับ ผู้เป็นเบาหวาน

ช่วงเวลา	เป้าหมายน้ำตาล (มิลลิกรัม / เดซิลิตร)
ก่อนอาหารเช้า	90-130
1-2 ชั่วโมง หลังอาหาร	สูงกว่า 180

คนปกติจะมีน้ำตาลในเลือดอยู่ในช่วง 70-115 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร น้ำตาลในเลือดต้องสูงเกิน 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จึงจะออกมาในปัสสาวะ ให้ตรวจพบได้ ดังนั้น การตรวจปัสสาวะอย่างเดียวเพื่อหาเบาหวาน จึงไม่เพียงพอ วิธีที่ดีที่สุด คือ การตรวจเลือด เพื่อดูระดับน้ำตาล ซึ่งมี 3 วิธี ดังนี้

1. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเมื่ออดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
2. ระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อเวลาใดก็ได้มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ร่วมกับมีอาการปัสสาวะมาก ตื่นน้ำมาก น้ำหนักตัวลดลง โดยไม่ทราบสาเหตุ
3. ระดับน้ำตาลในเลือดหลังการดื่มน้ำตาลกลูโคส 2 ชั่วโมง พบว่า มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



อันตรายของโรคเบาหวาน

เมื่อมีน้ำตาลอยู่ในเลือดมาก ๆ เลือดก็จะข้นขึ้น หนืดขึ้น หัวใจจะทำงานหนักขึ้น หลอดเลือดต้องรับแรงดันมากขึ้น นาน ๆ ไปหลอดเลือดก็จะถูกทำลายเสียหาย และส่งผลไปทุกระบบของร่างกาย ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนกับอวัยวะต่าง ๆ ความน่ากลัวและอันตรายของเบาหวาน คือ ภาวะแทรกซ้อน ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานเสียชีวิต



ภาวะแทรกซ้อนทางสายตา เกิดจากน้ำตาลที่เข้าไปในหลอดเลือดเล็ก ๆ ในลูกตา ทำให้หลอดเลือดเปราะ ฉีกขาดได้ง่าย เลือดและสารบางอย่างที่อยู่ในเลือดรั่วออกมาในน้ำวุ้นลูกตา ทำให้คนไข้มีอาการตามัวลงเรื่อย ๆ หลอดเลือดที่ฉีกขาดจะมีการสร้างแขนงหลอดเลือดขึ้นมาใหม่มากมาย จนไปบดบังแสงที่จะมาตกกระทบที่จอตา การมองเห็นของคนป่วยจึงแย่งตาหรือจอตาเสื่อม หรือมองเห็นจุดดำลอยไปลอยมา และอาจตาบอดในที่มืด



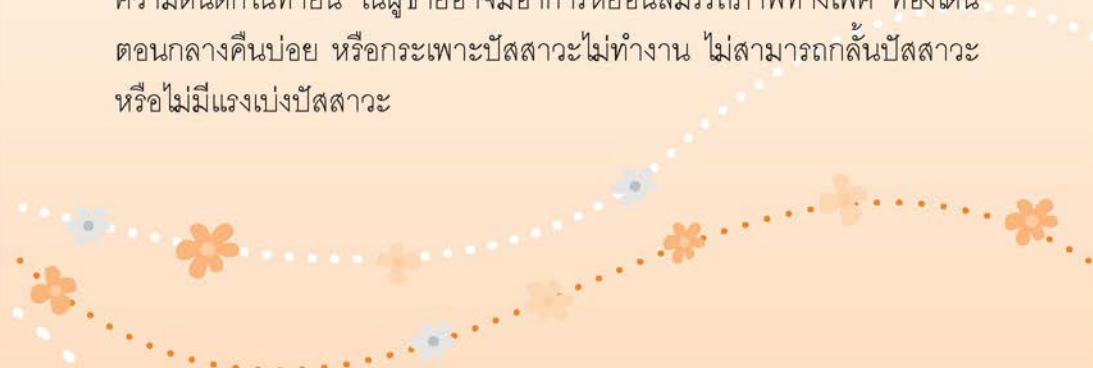


ภาวะแทรกซ้อนทางไต ไตมักจะเสื่อม จนเกิดภาวะไตวาย มีอาการบวมชืดต้องไปรับการรักษาโดยใช้เครื่องล้างไตเทียม ผู้ป่วยมักเสียชีวิตภายใน 3 ปี นับจากเริ่มมีอาการ ซึ่งภาวะไตวายเป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยเบาหวานที่พบได้บ่อย



ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท

เบาหวานทำให้ปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาหรือปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า เมื่อมีแผล ผู้ป่วยมักไม่รู้ตัว เลยไม่ได้ดูแลแผลนั้น และการที่เลือดมีน้ำตาลสูงจึงเป็นอาหารอย่างดีของเชื้อโรค ทำให้แผลลุกลามจนเน่าในที่สุด บางครั้งแพทย์จำเป็นต้องตัดนิ้ว หรือตัดแขนขาที่ติดเชือนั้น บางคนอาจมีอาการวิงเวียนเนื่องจากมีภาวะความดันตกในทำยีน ในผู้ชายอาจมีอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ท้องเดินตอนกลางคืนบ่อย หรือกระเพาะปัสสาวะไม่ทำงาน ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะ หรือไม่มีแรงเบ่งปัสสาวะ





20

เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เพิ่ง**แล้วต้องรู้

โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวานเป็นตัวการเร่งให้เกิดการเสื่อมของหลอดเลือดทั่วร่างกาย และเมื่อหลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจเสื่อมสภาพจากเบาหวาน ประกอบกับการมีไขมันในเลือดสูง ก็จะส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจตีบ เกิดการอุดตันเลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจได้ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ในผู้ป่วยเบาหวานบางรายกล้ามเนื้อหัวใจไม่ค่อยบีบตัว เนื่องจากเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ การรักษาที่ดีที่สุดคือการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ แต่ที่น่ากลัวคืออาจไม่มีอาการผิดปกติของหัวใจให้เห็น เช่น อาการเจ็บหน้าอก อันเป็นอาการเบื้องต้นของผู้ป่วยโรคหัวใจทั่วไป พอแสดงอาการครั้งแรกก็มีอาการรุนแรง เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือหัวใจล้มเหลว ทำให้แพทย์วินิจฉัยโรคได้ช้ากว่าปกติจนเกิดอันตรายขึ้นได้





โรคหลอดเลือดสมอง ผู้เป็นเบาหวานจะมีอัตราเสี่ยงในการเกิดอัมพาตชนิดหลอดเลือดตีบได้สูง เพราะเบาหวานทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งได้ง่าย ถ้าเป็นที่หลอดเลือดของสมองก็จะเกิดอัมพาตขึ้น ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานจะมีโอกาสเป็นอัมพาตได้สูงกว่าผู้ป่วยปกติถึง 2-4 เท่า สังเกตอาการเบื้องต้นได้จากกล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรงครึ่งซีกอย่างทันทีทันใดหรือเป็นครึ่งคร่าว ใบหน้าซีกครึ่งซีกซีกใดซีกหนึ่ง พูดตะกุกตะกัก สับสน หรือพูดไม่ได้ เป็นครึ่งคร่าว ตาพร่าหรือมีตมองไม่เห็นไปชั่วครู่ เห็นแสงผิดปกติ วิงเวียน เดินเซ ไม่สามารถทรงตัวได้ กลืนอาหารแล้วสำลักบ่อย ๆ มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง โดยอาการปวดมักจะมีขึ้นในขณะที่เคร่งเครียด หรือมีอาการรุนแรง





22 เป้าหมาย...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เงินแล้วต้องรู้**

ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด ถ้าหลอดเลือดที่เท่าตีบแข็ง เลือดไปเลี้ยงทำไม่พออาจทำให้ ทำเย็น เป็นตะคริวหรือปวดขณะเดินมาก ๆ หรืออาจทำให้เป็นแผลหายยาก จนเท้าเน่า ต้องถูกตัดออก



ภูมิต้านทานโรคต่ำ ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย เช่น วัณโรคปอด กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบ กลาก โรคเชื้อราแคนดิดา ช่องคลอดอักเสบ เป็นฝี หรือพุพองบ่อย เท้าเป็นแผล ซึ่งอาจลุกลามจนเท้าเน่า (อาจต้องตัดนิ้วหรือตัดขา) เป็นต้น





ภาวะร่างกายมีสารคีโตนเกินปกติ พบเฉพาะ

ในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน
ที่ขาดการฉีดอินซูลินนาน ๆ ร่างกาย
จะมีการคั่งของสารคีโตน ซึ่งเกิดจาก
การเผาผลาญไขมัน ผู้ป่วยจะมีอาการ
คลื่นไส้ อาเจียน ระบายน้ำอย่างมาก
หายใจหอบลึก และลมหายใจมีกลิ่นหอม
มีไข้ กระวนกระวาย มีภาวะขาดน้ำรุนแรง
(สังเกตจากตาโป้ หนังเหี่ยว ความดันต่ำ ซีพจรเบาเร็ว) อาจมีอาการปวดท้อง
ท้องเดิน ผู้ป่วยจะซึมลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งหมดสติ หากรักษาไม่ทันอาจตายได้





24 เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เพิ่ง**แล้วต้องรู้



เบาหวานกับเท้า ผู้ป่วยเบาหวานเป็นมากกว่า 10 ปี มีความเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้าสูงเนื่องจากมีความเสี่ยงของหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดตีบแคบ เลือดไปเลี้ยงบริเวณเท้าน้อยลง รวมทั้งมีความเสื่อมของเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงยังเท้า ผู้ป่วยเบาหวานประมาณร้อยละ 15 เกิดแผลที่เท้า และร้อยละ 14 - 24 ของผู้ป่วยกลุ่มนี้

จะถูกตัดขา และอายุที่เกิดมักจะมีเกิน 65 ปี สัญญาณว่ามีโรคแทรกซ้อนที่เท้า คือ สีมืดเปลี่ยนไป เช่น คล้ำขึ้น อุณหภูมิของผิวหนังเพิ่มขึ้น บวมที่เท้า ปวดขา แผลที่เท้าหายช้า เล็บขบ และมีเชื้อราที่เล็บเท้า เลือดออกบริเวณตาปลา ผิวแห้งแตกโดยเฉพาะบริเวณสันเท้า





การดูแลสุขภาพ และการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

เบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังสามารถเป็นได้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะป็นชนิดไหนก็ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมได้ และต้องใช้เวลาในการรักษานานหรือตลอดชีวิต หากไม่ได้รับการดูแลสุขภาพ หรือการปฏิบัติที่ถูกต้อง จะมีอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้ การที่จะควบคุมเบาหวานได้ คือ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้ยาตามแพทย์กำหนด และตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผู้ป่วยเบาหวานหลายคนเข้าใจว่า เมื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารครั้งใดแล้ว อยู่ในระดับปกติ แปลว่าหายจากเบาหวานแล้ว สามารถรับประทานได้ตามใจแท้ที่จริงระดับน้ำตาลในเลือดที่ตรวจได้เป็นระดับน้ำตาลขณะที่เจาะเลือดเท่านั้น หากพยายามคุมอาหารเฉพาะช่วงวันใกล้ ๆ จะมาเจาะเลือด ระดับน้ำตาลที่เจาะได้ก็จะดีกว่าความเป็นจริง จึงควรเจาะเลือดด้วยตนเองที่บ้านเป็นประจำก่อนและหลังอาหาร เพื่อช่วยทำให้เรียนรู้ถึงการตอบสนองของระดับน้ำตาลในเลือดต่ออาหารแต่ละชนิดที่รับประทาน และทำให้สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้น้ำตาลขึ้นสูงได้อย่างถูกต้อง



การดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน

1. ควบคุมอาหาร อย่าปล่อยให้หิว ไม่รับประทานอาหารรสเค็ม ของหวาน งดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา ควรรับประทานไขมันต่ำ อาหารที่มีเส้นใยสูง
2. ออกกำลังกายพอควรและต่อเนื่อง โดยการ ว่ายน้ำ เดิน ปั่นจักรยาน วิ่ง รำมวยจีน ว่ายน้ำ เดินรำ เป็นต้น
3. พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ร่าเริง อย่าให้เครียดหรือวิตกกังวล
4. พบแพทย์และตรวจเลือดตามนัด รับประทานยาตามแพทย์สั่งโดยเคร่งครัดและสม่ำเสมอ
5. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาจเกิดปฏิกิริยากับยาลดน้ำตาลในเลือด และอาจเกิดภาวะน้ำตาลต่ำได้
6. ควรติดตามรับการตรวจร่างกายเป็นระยะ เพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน





7. ดูแลรักษาทำให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะเมื่อมีบาดแผลจะทำให้แผลหายช้า โดยปฏิบัติดังนี้

- ๕๕ ตรวจสอบสภาพเท้าทุกวันว่ามีเล็บขบ แผลพุพอง แผลซ้ำ รอยถลอกที่ใดบ้าง
- ๕๕ ทำความสะอาดเท้าด้วยน้ำอุ่น และเช็ดให้แห้งทุกวัน ควรเปลี่ยนถุงเท้าหรือถุงน่องทุกวัน
- ๕๕ ควรตัดเล็บด้วยความระมัดระวัง
- ๕๕ หลีกเลี่ยงไม่ให้เท้าสัมผัสความร้อน
- ๕๕ ไม่เดินเท้าเปล่า ใส่รองเท้าให้พอดีกับเท้า ไม่คับหรือหลวมเกินไป
- ๕๕ บริหารเท้าทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 นาที



8. มีลูกอมติดตัวไว้เพื่อป้องกันการหมดสติจากน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปหลังรับประทานยาเบาหวาน

9. มีแผลแล้วหายช้า หรือมีความผิดปกติใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที



กินอาหารอย่างไรเพื่อสุขภาพเบาหวาน

การดูแลสุขภาพที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ต้องรู้จักกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการควบคุมเบาหวาน การกินอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไป การกินมากเกินไปจะทำให้น้ำตาลขึ้นสูงหรือขึ้นเร็วเกินไป ในขณะที่เดียวกัน ถ้ากินน้อยเกินไป อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป จนเป็นอันตรายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนเป็นเบาหวานที่มีการฉีดอินซูลิน ซึ่งหลักการกินอาหารสำหรับผู้ที่เบาหวาน มีดังนี้





1. เลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะและมีความหลากหลาย โดยคำนึงถึงพลังงานที่ได้จากอาหารโดยประมาณจากคาร์โบไฮเดรต (แป้ง) ประมาณ 55-60% โปรตีน (เนื้อสัตว์) ประมาณ 15-20% ไขมัน ประมาณ 25%
2. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากควรจะต้องลดปริมาณการกินลง โดยอาจจะค่อย ๆ ลดลงให้เหลือเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่เคยกินปกติ และพยายามงดอาหารมัน ๆ ทอด ๆ
3. กินอาหารที่มีกากใยมาก เพื่อช่วยในการขับถ่าย
4. หลีกเลี่ยงการกินจุบกินจิบและกินอาหารไม่ตรงเวลา
5. พยายามกินอาหารในปริมาณที่สม่ำเสมอในทุกมื้อ
6. หากมีอาการเกี่ยวกับโรคไตหรือความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม
7. แม้ระดับน้ำตาลในเลือดจะปกติดีแล้วก็ต้องควบคุมอาหารตลอดไป





30

เบาหวาน...**รู้แล้วอย่าเพิ่ง** **เพิ่งแล้วต้อง**รู้

ผู้เป็นเบาหวาน ควรเลือกกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท หรือแป้งที่ไม่ขัดสีมากกว่าข้าวขาว เพราะร่างกายย่อยและดูดซึมได้ช้ากว่าระดับน้ำตาลในเลือดจึงไม่ขึ้นสูงเร็ว ที่สำคัญต้องระวังปริมาณที่กินอย่าให้มากเกินไป **ไม่ควรกินมี้อละ 2-3 ทัพพี ควรเน้นการกินผักให้มากขึ้น**

ผักส่วนใหญ่มีใยอาหารสูงจึงช่วยให้กระบวนการย่อยและการดูดซึมเกิดขึ้นช้า ๆ ร่างกายดูดซึมน้ำตาลไปใช้ได้ดีขึ้น จึงไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง นอกจากนี้ อาหารที่มีใยอาหารสูงทำให้อิ่มท้องกินอาหารได้น้อยลง จึงช่วยในการลดน้ำหนัก ส่งผลให้การทำงานของอินซูลินดีขึ้น จึงช่วยลดความรุนแรงของโรคเบาหวานลงได้ โดยปกติควรกินผักต่าง ๆ ให้ได้อย่างน้อยวันละ 5-6 ทัพพี ถ้าเป็นผักสด ลวก หรือต้ม จะดีกว่าการนำผักไปผัดหรือทอดเพราะอาจทำให้ได้ไขมันมากเกินไป และกินผลไม้ที่รสไม่หวานจัด ปริมาณที่ไม่มากเกินไปซึ่งไม่ควรกินครั้งละมากกว่า 1 ส่วน กินได้วันละ 3-4 ครั้ง





หลังอาหารหรือเป็นอาหารว่าง ปริมาณผลไม้ 1 ส่วน จะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับขนาดความหวานหรือปริมาณคาร์โบไฮเดรต ซึ่งพอจะประมาณได้ ดังนี้

- ผลไม้ผลเล็ก 1 ส่วน = 6-8 ผล
เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น
- ผลไม้ผลกลาง 1 ส่วน = 1-2 ผล
เช่น ส้ม ชมพู่ กัลย
- ผลไม้ผลใหญ่ 1 ส่วน = 1 ผล
เช่น มะม่วง ฝรั่ง
- ผลไม้ผลใหญ่มาก 1 ส่วน = 6-8 ชิ้นพอคำ
เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม





32

เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เพิ่ง**แล้วต้องรู้

การกินเพื่อสัตว์

แนะนำให้กินเนื้อสัตว์ชนิดไม่ติดมัน 6-9 ช้อนโต๊ะ และควรดื่มนมจืด
พร่องมันเนยหรือไม่มีไขมัน วันละ 1 แก้ว ควรหลีกเลี่ยงนมปรุงแต่งรสหรือนมเปรี้ยวทุกชนิด เพราะนมเหล่านี้มีการเติมน้ำตาลเพิ่มมากกว่า
ที่มีอยู่ในนมตามธรรมชาติ ทำให้การควบคุมเบาหวานยากขึ้น นอกจากนี้ ควรลดอาหารที่มีรสเค็ม เพื่อป้องกันความดันเลือดสูงและไตเสื่อม หลีกเลี่ยงการใช้น้ำตาลในการปรุงอาหารโดยไม่จำเป็น และหลีกเลี่ยงการกินอาหารหวาน ๆ เช่นขนมหวาน ผลไม้กวน น้ำผึ้ง น้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม และผลไม้ที่มีรสหวานจัด ฯลฯ





ถ้ากินอาหารไม่เป็นเวลา ควรทำอย่างไร

ไม่ควรปล่อยให้เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ เพราะอาจจะเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น น้ำตาลสูงหรือต่ำเกินไป ในกรณีที่สุดิวสัยอาจจะต้องเตรียมตัว เช่น พกนมไว้ 1 กล่อง ตีมีขณะที่รถติด ทำให้ไม่สามารถกินอาหารได้ตามเวลา อาจเลือกใช้ยาที่กินก่อนอาหาร 15 นาที จะแก้ปัญหาเรื่องกินอาหารไม่เป็นเวลาได้



ปริมาณอาหารที่กินมีส่วนสำคัญต่อการควบคุมระดับน้ำตาลอย่างมาก ฉะนั้นควรกินแต่พออิ่ม และหมั่นชั่งน้ำหนักตัวเป็นระยะ ระวังไม่ให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แสดงว่ากินมากเกินไป หรือกินไม่ถูกสัดส่วน ควรลดปริมาณอาหารที่กินลงอีก แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกินอยู่แล้ว การที่น้ำหนักค่อย ๆ ลดลงและเรารู้สึกสบาย ถือว่าปริมาณอาหารที่กินนั้นเหมาะสม ดังนั้น ผู้ที่เป็นเบาหวานควรกินอาหารวันละ 3 มื้อ หลีกเลี่ยงการกินจุบจิบ และไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง



เป้าหมายกับการออกกำลังกาย

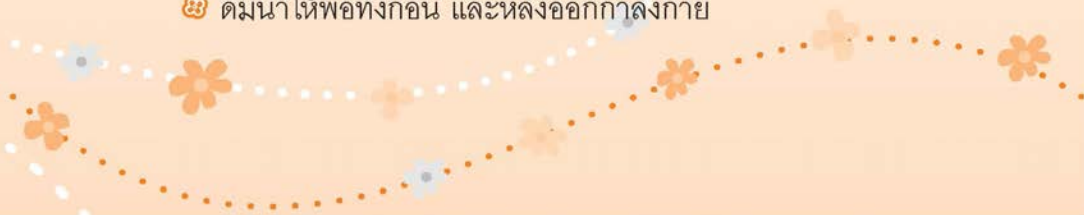
การออกกำลังกาย เป็นวิธีการที่ทำให้เซลล์กล้ามเนื้อไวต่ออินซูลิน และนำน้ำตาลจากเลือดเข้าสู่เซลล์ได้มากขึ้น ทำให้มีน้ำตาลเหลืออยู่ในเลือด น้อยลง จึงเป็นการลดระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งทำให้ลดโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ ทั้งยังทำให้อวัยวะส่วนอื่น ๆ แข็งแรงขึ้นทำให้มีสุขภาพโดยทั่วไปดีขึ้น ทั้งนี้ ก่อนออกกำลังกายผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะผู้ป่วยบางท่านอาจมีภาวะที่ผิดปกติที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ เมื่อแพทย์เห็นควรให้ ออกกำลังกายได้แล้ว จึงเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น รำไม้พลอง ไท้เก๊ก วิ่งเหยาะ ๆ ขี่จักรยาน หรือว่ายน้ำ ซึ่งขึ้นอยู่กับความชอบ และสภาวะของร่างกาย แต่ ต้องไม่มีการกระทบต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือไม่มีอาการล้าเหนื่อยใจ โดยเวลาของการออกกำลังกายทั้งหมด 30 นาที แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที ช่วงออกกำลังกาย 10 - 15 นาที และช่วงผ่อนคลายร่างกายอีก 5 - 10 นาที





การออกกำลังกายอย่างปลอดภัยสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- ๓๓ ปรึกษาแพทย์และได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์อย่างละเอียด
- ๓๓ ผู้ป่วยต้องมีป้ายแสดงตัวว่าเป็นเบาหวานติดตัวไว้เสมอ
- ๓๓ ควบคุมน้ำตาลไม่ให้สูงเกินไป คือ ไม่เกิน 250 มก.% ในเบาหวานชนิดที่ 1 ไม่เกิน 300 มก.% ในเบาหวานชนิดที่ 2
- ๓๓ เรียนรู้อาการ และวิธีป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ๓๓ ตรวจดูเท้าว่ามีแผล ตาปลา หรือการอักเสบใด ๆ
- ๓๓ ใส่รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย ควรสวมรองเท้าที่มีพื้นหนา ซึ่งกันการกระแทกได้ดี และต้องสวมถุงเท้าทุกครั้ง
- ๓๓ ดื่มน้ำให้พอทั้งก่อน และหลังออกกำลังกาย





36

เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เงินแล้วต้องรู้**

ข้อควรระวังในขณะ และหลังออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- ❗ ผู้ป่วยอาจจะมีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ สังเกตจาก ผู้ป่วยจะมีอาการใจสั่น เวียนศีรษะ ให้แก้ไขโดยกินน้ำตาลหวานหรือ ลูกอม ดังนั้น จึงควรเตรียมน้ำตาลหวาน หรือลูกอมไว้ขณะออกกำลังกาย ตลอดเวลา
- ❗ สำหรับการป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ในผู้ป่วยเบาหวาน ชนิด ฟังพาอินซูลิน ไม่ควรฉีดอินซูลินที่กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายนั้น และไม่ออกกำลังกายในช่วงที่อินซูลินมีฤทธิ์สูงสุด หรืออาจลดขนาด ของอินซูลินถ้าจำเป็นต้องออกกำลังกายในช่วงนั้น หรือถ้า ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ก่อนออกกำลังกาย ควรกินของว่างหรือผลไม้ก่อนและระหว่างออกกำลังกายทุก 30 นาที





๘๘ ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นระยะ ๆ ถ้าจะให้มีความปลอดภัยมากขึ้น ควรออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ หรือเป็นกลุ่ม เพื่อให้มีผู้ช่วยเหลือ หากเกิดอาการขึ้น

๘๙ ควรออกกำลังกายในสถานที่ที่เหมาะสม คือ อากาศถ่ายเทดี ไม่ร้อน หรือเย็นจัดเกินไป พื้นไม่ขรุขระหรือลาดเอียง และควรใส่ชุดที่สวมสบาย ระบายเหงื่อได้ดี





ตรวจรักษาเบาหวานตามชนิด

การควบคุมโรคเบาหวานที่ดีสามารถลดโรคแทรกซ้อนได้ โดยเฉพาะโรคแทรกซ้อนที่เกิดกับตา ไต และปลายประสาทอักเสบ การควบคุมโรคเบาหวานที่ดี ต้องรักษาความสมดุลของอาหาร การออกกำลังกาย และยาในการรักษาโรคเบาหวาน ซึ่งขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ และชนิดของโรคเบาหวานที่ผู้ป่วยเป็น การรักษาและควบคุมโรคเบาหวานอย่างถูกต้อง อาจช่วยป้องกันอาการโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาว และผู้ที่มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นครั้งคราว เพื่อป้องกันตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม หากผู้ที่ยังสงสัยหรือตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ ควรแนะนำให้ไปพบแพทย์ ส่วนผู้ที่เป็นเบาหวานควรตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ โดยปรึกษาแพทย์ว่าควรตรวจเช็คเมื่อใด และระยะเวลาห่างในการตรวจที่เหมาะสม และควรไปพบแพทย์ตามนัดหมาย





ต้องรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับยาที่กินเพื่อควบคุมเบาหวาน

ยาที่กินเพื่อควบคุมเบาหวานมีหลายตัว มีทั้งที่เสริมการออกฤทธิ์ของอินซูลิน และที่เพิ่มการหลั่งอินซูลิน ควรให้แพทย์เป็นผู้พิจารณาดีกว่าจะทำให้เรากินยาตัวไหน ซึ่งในฐานะที่เราต้องกินยานั้นเป็นประจำก็ควรจะได้สอบถามจากแพทย์และบันทึกเป็นข้อมูลเอาไว้

- ☞ ยานั้นชื่ออะไร กินครั้งละเท่าไร มีลักษณะรูปร่าง สีของเม็ดยาอย่างไร หากต้องไปพบแพทย์ผู้อื่นที่ไม่ใช่แพทย์ประจำ จะได้บอกได้ถูกว่ากินยาอะไรอยู่
- ☞ ควรกินยานั้นเวลาใดจึงจะได้ผลดีที่สุด ยานั้นมีผลข้างเคียงอะไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไร
- ☞ ขนาดสูงสุดของยาไม่ควรเกินเท่าไร เพราะหากเราเพิ่มขนาดการกินเอง อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้
- ☞ ข้อห้ามในการใช้ยา





เพื่อศึกษาลดน้ำตาลในเลือด ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

- กินอาหารให้สม่ำเสมอ และตรงต่อเวลา
- กินยาตามมือที่แพทย์สั่ง
- หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา
- ควรทราบผลข้างเคียงของยา
โดยสอบถามจากแพทย์หรือ
ศึกษาจากคู่มือในการใช้ยา
เมื่อสงสัยว่าจะเกิดอาการ
แพ้ยา ควรปรึกษาแพทย์
- ควรแจ้งแพทย์ว่ามีประวัติแพ้ยาอะไรบ้าง
- ควรทราบวิธีแก้ไขเมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ทราบวิธีปฏิบัติตัวเมื่อเวลาเจ็บป่วย
- หากการควบคุมน้ำตาลยังไม่ดี ควรจะเจาะตรวจน้ำตาลทางปลายนิ้ว
ที่บ้าน





ทำอย่างไรไม่ให้ล้มก้นยา

- กินยาเวลาเดียวกันทุกวัน
- กินยาเวลาเดียวกับยาอื่น ๆ ที่ใช้อยู่
หรือสัมพันธ์กับกิจกรรมอื่น
เช่น หลังแปรงฟัน
- เก็บยาไว้ในที่มองเห็นง่ายและ
หยิบง่าย ไม่ต้องเขี่ยยื่น
- ให้ความสนใจเมื่อที่มีกลิ่นเหม็น
- แบ่งขนาดยาเป็นมื้อ ๆ ต่อวัน





ข้อแนะนำ

1. ผู้ที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวาน อยู่บางครั้งอาจมีอาการใจสั่น หน้ามืด ตาลาย ตัวเย็น เหงื่อออก ถ้าเป็นมาก ๆ อาจเป็นลมหมดสติ และอาจจะชักได้ ซึ่งเกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ควรจะต้องพกน้ำตาลหรือของหวานติดตัวไว้บ้าง ถ้ารู้สึกมีอาการก็ให้รีบกินทันที แล้วพบพจนกว่าเกิดอาการเหล่านี้

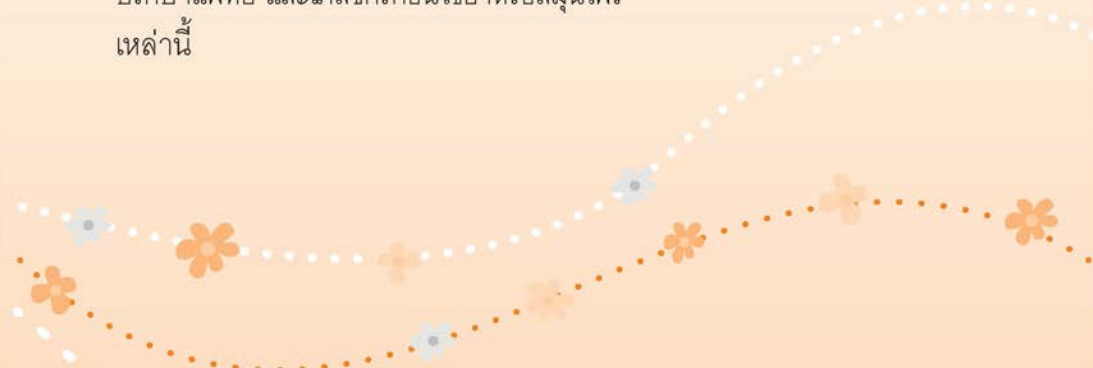
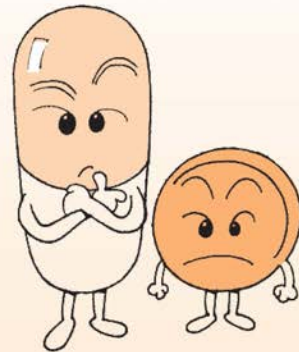
ได้อย่างไร โดยสังเกตตัวเองจากการบริโภคอาหารเมื่อเป็นเบาหวาน เช่น กินอาหารน้อยไปหรือไม่ ออกกำลังมากเกินไปหรือไม่ กินหรือฉีดยาเบาหวานเกินขนาดไปหรือไม่ แล้วควบคุมทั้ง 3 อย่างนี้ให้พอดีกัน สำหรับผู้ที่กินอาหารผิดเวลาก็อาจเกิดภาวะนี้ได้เช่นกัน ดังนั้น จึงควรกินอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อด้วย





2. อย่าซื้อยากินเอง ผู้ป่วยเบาหวานต้องใช้ยาอย่างระมัดระวัง ใช้ด้วยความรอบคอบ ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา และอย่าซื้อยากินเอง เนื่องจากยาบางประเภทมีผลต่อค่าน้ำตาลในเลือดได้ เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ และยาบางประเภทก็อาจทำให้ฤทธิ์ของยารักษาเบาหวานแรงขึ้นได้ จะมีผลให้น้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ ดังนั้น เมื่อเป็นเบาหวานก่อนกินยาประเภทใดจึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ทั้งในเรื่องของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยาแผนปัจจุบัน และยาสมุนไพร โดยเฉพาะยาที่มีสเตียรอยด์ทั้งในยาชุด ยาลูกกลอน ยาสมุนไพร หรือแม้แต่การจ่ายยาจากร้านยาและคลินิกที่ให้สเตียรอยด์โดยไม่จำเป็น

3. ยาบางชนิดหรือยาสมุนไพร อาจมีผลต่อการควบคุมน้ำตาลในเลือด จะต้องปรึกษาแพทย์ และเภสัชกรก่อนใช้ยาหรือสมุนไพรเหล่านี้





44

เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เพิ่ง**แล้วต้องรู้

พิษของสเตียรอยด์



ทำให้กระดูกพรุน ไบหนักลม ลำตัวอ้วนขึ้น และยังทำให้ภาวะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจเลวลง ทำให้ซีดเพราะความดันโลหิตตก ติดเชื้อง่าย เพราะภูมิคุ้มกันลดลง ปิดบังอาการของโรคอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีไข้ ซึมเศร้า วิตกกังวล เสียชีวิตไปแล้วหลายราย นอกจากนี้ ยังเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เลือดออกในกระเพาะอาหาร ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นกระเพาะทะลุ

หากสงสัยว่ายาลดสเตียรอยด์ ทดสอบได้โดยใช้ชุดทดสอบสารสเตียรอยด์ เป็นชุดทดสอบเบื้องต้นสำหรับตรวจหาเดกซาเมทาโซนและเพรดนิโซโลน ซึ่งเป็นสารสเตียรอยด์ที่ปนปลอมในยาแผนโบราณรูปแบบต่าง ๆ เช่น ยาลูกกลอน ยาน้ำ ยาเม็ด ยากววน และแคปซูล เป็นต้น





ขั้นตอนการใช้ชุดทดสอบ

1. ถ้าตัวอย่างยาแผนโบราณเป็นเม็ดหรือ ลูกกลอนให้บดเม็ดยาให้แตกละเอียดหรือใช้ กรรไกรสะอาด ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตักตัวอย่างด้วย หลอดพลาสติก ตักตัวอย่างหรือหยดตัวอย่าง (ของเหลว) ลงในหลอดทดสอบสำหรับใส่ตัวอย่าง ปริมาณเท่าขีดสีน้ำเงินข้างหลอดทดสอบ (ขีดล่าง)



2. หยดน้ำยาจากขวดบรรจุน้ำยา ละลาย ตัวอย่างลงในหลอดทดสอบที่ใส่ตัวอย่างจนถึง ขีดสีแดงที่ข้างหลอดทดสอบ (ขีดบน) ปิดจุก เขย่าให้เข้ากันอย่างน้อย 3 นาที ตั้งทิ้งไว้ให้ตกตะกอน สำหรับตัวอย่างที่เป็นของเหลวใสสามารถทดสอบ ได้ทันที โดยไม่ต้องตั้งทิ้งไว้





46 เปาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง ใจแล้วต้องรู้

3. นำชุดทดสอบออกจากซองบรรจุ วางชุดทดสอบบนพื้นราบที่สะอาด ใช้หลอดหยดตัวอย่างที่อยู่ในซองดูดน้ำยาส่วนใสโดยไม่ให้มีฟองอากาศ และหยดลงในหลุมทดสอบในลักษณะหลอดหยดตั้งตรงที่ละหยดจำนวน 4 หยด



4. อ่านผลการทดสอบภายใน 10-15 นาที ไม่ควรอ่านผลการทดสอบหลังจาก 15 นาทีผ่านไป





วิธีการอ่านผลทดสอบ

ผลบวก

ปรากฏแถบสีม่วงแดงเพียงแถบเดียว บริเวณตำแหน่ง C ที่หน้าต่างแสดงผล แสดงว่า อาจมีการปนปลอมเดกซามิทาโซน และ/หรือ เพรดนิโซโลนในปริมาณมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตรและ 50 ไมโครกรัมต่อ มิลลิลิตร ตามลำดับ





48

เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เพิ่ง**แล้วต้องรู้

ผลลบ

ปรากฏแถบสีม่วงแดง 2 แถบ บริเวณตำแหน่ง C และ T ที่หน้าต่างแสดงผล โดยความเข้มของสีที่ตำแหน่ง T อาจจะเข้มหรือจางกว่าตำแหน่ง C แสดงว่าในตัวอย่างอาจไม่มีเดกซาเมทาโซนและเพรดนิโซโลนปนปลอมอยู่หรือมีในปริมาณน้อยกว่าที่ชุดทดสอบสามารถตรวจสอบได้



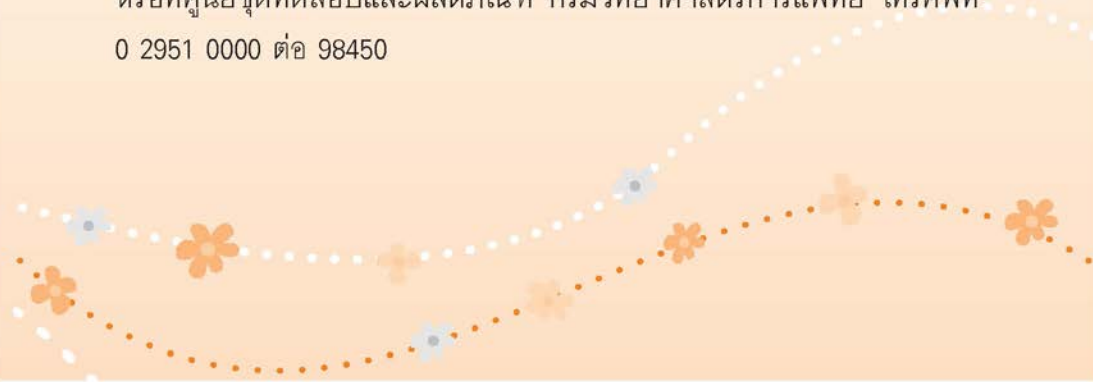


๖๖ ผลไม่ได้

ไม่ปรากฏแถบสีม่วงแดงที่ตำแหน่ง C และ T หรือปรากฏแถบสีม่วงแดงที่ตำแหน่ง T ตำแหน่งเดียว ไม่สามารถแปลผลได้ ควรทดสอบซ้ำด้วยชุดทดสอบชุดใหม่

เมื่อใช้ชุดทดสอบในการตรวจสอบการปนปลอมของสเต็มยรอยดีในยาแผนโบราณ แล้วให้ผลบวก ควรหยุดใช้ยานั้นและสามารถส่งตรวจยืนยันผลได้ที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ทั้ง 14 แห่งทั่วประเทศ หรือที่สำนักยาและวัตถุเสพติด กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เบอร์โทรศัพท์ 0 2951 0000 ต่อ 99156

สำหรับผู้สนใจจะสั่งซื้อชุดทดสอบสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ร้านค้าผลิตภัณฑ์กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โทรศัพท์ 0 2951 0000 ต่อ 98463 หรือที่ศูนย์ชุดทดสอบและผลิตภัณฑ์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โทรศัพท์ 0 2951 0000 ต่อ 98450





50

เบาหวาน...รู้แล้วอย่าเพิ่ง **เพิ่ง**แล้วต้องรู้

การป้องกันโรคเบาหวาน

ความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานขึ้นกับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะน้ำหนักตัว อายุ พฤติกรรม การดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารหรือการออกกำลังกาย ซึ่งยังมีคนอีกจำนวนมากที่มีโอกาสเป็นเบาหวาน โดยที่ไม่รู้ตัว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันและควบคุมเบาหวาน





กินอาหารอย่างถูกต้อง ป้องกันเบาหวาน

1. กินอาหารที่เหมาะสม ถูกสัดส่วนครบ 5 หมู่ โดยควรเลือกกินอาหารในแต่ละหมู่ให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำซาก กินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน
2. กินอาหารเข้าทุกวัน ผู้ที่กินอาหารเข้าสม่ำเสมอจะลดความเสี่ยงการติดต่ออินซูลิน ซึ่งนำไปสู่การเป็นเบาหวานได้ถึง 30-50% อาหารเข้าที่มีผลในการป้องกันเบาหวาน ได้แก่ ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ลูกเดือย ข้าวโพด ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ (ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเหลือง) ข้าวโอ๊ต เป็นต้น
3. เลือกกินอาหารจากพืชและเน้นการกินผัก ผลไม้ ที่มีรสไม่หวานจัด
4. กินปลาทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 90 กรัม
5. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดหนังและมัน



52 เป้าหมาย...**รู้แล้วอย่าเป็น** **เจ็บแล้วต้องรู้**

6. ลดการกินอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาลให้น้อยลง
7. ลดน้ำมันในการปรุงอาหารโดยหลีกเลี่ยงการทอด การผัดมัน ๆ การใช้กะทิ หรือมะพร้าว และมายองเนสบ่อย ๆ
8. ลดไขมันหรือน้ำมันซึ่งมีส่วนประกอบของไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์สูง โดยการอ่านฉลากอาหาร
9. กินถั่วเปลือกแข็งเล็กน้อย สัปดาห์ละครั้ง
10. เลี่ยงอาหารหวานจัด เค็มจัด
11. งดบุหรี่ ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ไขมันทรานส์ คือ ไขมันพืชที่มีการเติมไฮโดรเจนลงไป ทำให้มีลักษณะแข็งตัวในอุณหภูมิห้อง การบริโภคไขมันทรานส์จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ





ออกกำลังกาย ป้องกันเบาหวาน

ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที โดยเลือกประเภทกิจกรรมของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอาชีพ วัย และสภาพร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายจะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และระบบไหลเวียนของเลือด หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ กระดูก ทำงานได้ดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพให้ร่างกาย และควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้ร่างกายสะสมน้ำตาล ไขมัน จนทำให้อ้วน เพิ่มสมรรถภาพร่างกาย และสร้างภูมิคุ้มกันโรค

นอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคเบาหวานแล้ว ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ควรรักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสมไม่ให้อ้วนเกินไป ไม่เครียด และควรตรวจความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป ควรได้รับการคัดกรองเบาหวานตามแบบการคัดกรองเบาหวาน ถ้าพบข้อบ่งชี้เกิน 1 ข้อ ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงปานกลาง ต้องส่งตรวจระดับน้ำตาลในเลือด



“ การปรับเปลี่ยน



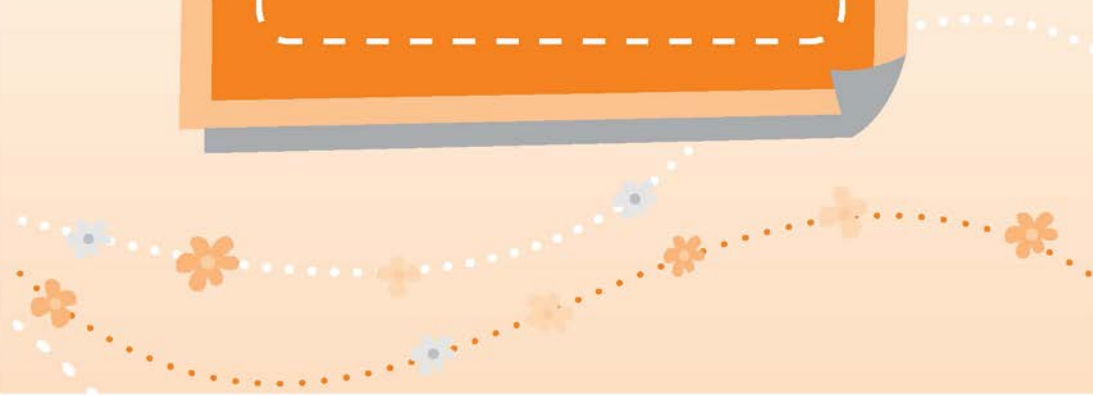
พฤติกรรมและการกินอาหาร

และออกกำลังกายเป็นประจำ

สม่ำเสมอจะช่วยให้

ที่ดีที่สุดในการป้องกัน

และควบคุมเบาหวาน ”





โรคเบาหวาน เมื่อเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ได้ผล และยอมรับในการป้องกันเบาหวานในผู้ที่มีความเสี่ยง และช่วยควบคุมโรคไม่ให้อยู่ในระยะอันตราย หรือเกิดภาวะแทรกซ้อน การควบคุมน้ำหนักตัว รวมทั้งระดับน้ำตาล และไขมันในเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนคนปกติ



