

## 4 วิธีพิชิตภัยเบาหวาน

แนะ 4 วิธีห่างไกลโรค ใส่ใจสุขภาพสักนิด ควบคุมอาหาร หมั่นออกกำลังกาย ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ เลี่ยงภัยเบาหวาน



โรคเบาหวานเป็นความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ หรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินมาตรฐาน หากไม่ได้รักษาอย่างเหมาะสมเมื่อน้ำตาลในกระแสเลือดมาก จะทำให้เกิดผลเสียในระยะยาวต่อหลอดเลือด หัวใจ ทำงานหนักขึ้น หลอดเลือดรับแรงดันมากขึ้น ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น **ตาบอด ไตวาย เท้าเป็นแผล ระบบประสาทเสื่อม หลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองตีบ อุดตัน** ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ **แย่ง และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร**

อันตรายจากเบาหวาน ผู้ที่เป็นเบาหวานในระยะแรกๆ หรือมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงมากจะไม่มีอาการผิดปกติ ทำให้ละเลยและมองข้ามภัยของโรคเบาหวาน ใช้ชีวิตตามปกติเหมือนคนทั่วไป ขาดการควบคุมโรคและอาการแทรกซ้อน จนเมื่อปรากฏอาการผิดปกติแล้ว ซึ่งตอนนั้นการรักษาให้กลับมาเป็นปกติอาจจะเป็นเรื่องยากหรือไม่สามารถเป็นไปได้ อาการและโรคแทรกซ้อนของเบาหวานสามารถแบ่งออกได้เป็นสองกลุ่มคือ **อาการแทรกซ้อนชนิดเฉียบพลัน ได้แก่ ภาวะโคม่าจากน้ำตาลในเลือดสูงและภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ส่วนโรคแทรกซ้อนชนิดเรื้อรัง** เช่น เบาหวานขึ้นตาทำให้การมองเห็นผิดปกติหรือตาบอดได้ ไตเสื่อมจนทำให้เกิดไตวายเรื้อรัง ต้องทำการรักษาด้วยการล้างไต ระบบประสาทเสื่อมทำให้เกิดความผิดปกติของอวัยวะต่างๆ เช่น ถ้าระบบประสาทส่วนปลายเสื่อมจะทำให้ความรู้สึกปลายแขนขาลดลง ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่เท้าได้ง่าย และแผลหายยาก ถ้าระบบประสาทอัตโนมัติเสื่อม เช่น ทำให้กระเพาะปัสสาวะอ่อนแรง ไม่สามารถขับ

ปัสสาวะออกได้หมดเกิดการค้างของปัสสาวะและเกิดติดขัดทางเดินปัสสาวะได้ง่าย มีอาการหน้ามืดเวลานั่ง แล้วลุกขึ้นยืนในทันที การแข็งตัวของอวัยวะเพศชายหายไป เป็นต้น

#### ฉะนั้น 4 วิธีพิชิตภัยเบาหวาน คือ

- **ควบคุมอาหารและควบคุมน้ำหนัก** ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เลือกรับประทานอาหารควบคุม น้ำหนักอย่างถูกต้องตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เมื่อควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีโรคแทรกซ้อนจะลดลงด้วย

- **ออกกำลังกาย** โดยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้น้ำตาลในเลือดลดต่ำลงได้ เนื่องจากขณะออกกำลังกายต้องใช้พลังงานและแหล่งพลังงานที่สำคัญในร่างกาย คือ น้ำตาล หากออกกำลังกายให้เพียงพอ ร่างกายจะใช้น้ำตาลในเลือดเพื่อเปลี่ยนไปเป็นพลังงานจึงเกิดการใช้พลังงานขึ้น เช่น การเดินเร็ว ว่ายน้ำ วิ่ง ปั่นจักรยาน การทำสวน และโยคะ นอกจากนั้นจะทำให้การควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้นสามารถลดการใช้ยาได้

- **ใช้ยาคุมอาการ** การใช้ยาคุมอาการเบาหวานไม่ว่าจะเป็นยากินหรือยาฉีดอินซูลินยังเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้ป่วยเบาหวานส่วนมาก เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ได้ตามเป้าหมายของการรักษา มีเพียงบางส่วนของผู้ป่วยที่ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงมากนักที่อาจจะใช้เพียงแค่การควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

- **หมั่นตรวจหาโรคแทรกซ้อน** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานจะแนะนำและติดตามให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจหาโรคแทรกซ้อนของหัวใจ ตา ไต เท้า และสุขภาพช่องปากเป็นประจำ เพื่อค้นหาและป้องกันโรคแทรกซ้อนตั้งแต่เนิ่นๆ ผู้ป่วยจะได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีอายุที่ยืนยาวไม่แตกต่างจากคนทั่วไป

ดังนั้น โปรแกรมการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน จึงไม่ใช่เพียงแค่รักษาอาการที่เกิดจากความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังเป็น การดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้ป่วยในระยะยาว รวมทั้งยังจำเป็นที่จะต้องดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตร่วมกันทั้งผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อส่งเสริมควบคุมผู้ป่วยและลดความเสี่ยง อีกทั้งยังเป็นการ ป้องกันการเกิดโรคของสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย

ที่มา : สำนักข่าวแห่งชาติ กรมประชาสัมพันธ์

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนคำ

8 เมษายน 2557