

สโมสรไลออนส์สากล

ภาค 310 บี ประเทศไทย

เลขที่ 300 ซอยพวงมณีเวฬุสรณ์ 2 สุขุมวิท 64
แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260
โทร. 02-7415364-71 โทรสาร. 02-7415372



LIONS CLUBS INTERNATIONAL
DISTRICT 310 B THAILAND

300 Soi Phongwet Anusorn 2, Sukhumvit 64,
Prakanong, Bangkok 10260 Thailand
Tel. 02-7415364-71 Fax. 02-7415372
Email : district310-b@windowlive.com

ที่ ภบ.003/2562-2563

5 กรกฎาคม 2562

เรื่อง การป้องกันโรคเบาหวาน

เรียน นายกสโมสร เลขาธิการสโมสร เภรณญีสโมสร ทุกสโมสร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารรู้ได้อย่างไรว่าเป็น “เบาหวาน” จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย สโมสรไลออนส์สากล มีนโยบายสำคัญในการป้องกันและบรรเทาโรคเบาหวาน เพื่อลดโรคแทรกซ้อนเรื้อรัง และลดอัตราการเสียชีวิต จึงขอส่งเอกสาร “รู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน” ของ พลตรีหญิง แพทย์หญิงยุพิน เบ็ญจสุรัตน์วงศ์ สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย เพื่อให้ทุกสโมสรใช้เป็นแนวทางและปรับใช้ในการจัดกิจกรรมป้องกันโรคเบาหวานตามความเหมาะสมต่อไป

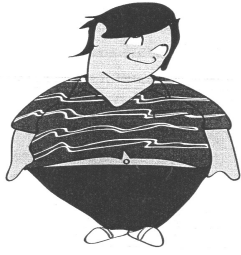
จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ยินดีรับใช้

(ไลออน แพทย์หญิงนิภา ธนภัทร)

ประธานคณะกรรมการ ฝ่ายป้องกันโรคเบาหวาน

ปีบริหาร 2562-2563



รู้ได้อย่างไรว่าเบา “เบาหวาน”

พลตรีหญิง แพทย์หญิงยุพิน เบ็ญสุรัตน์วงศ์
สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย

“โรคเบาหวาน” จัดเป็นโรคฮิตของคนไทยอีกโรค เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ตามปกติ ถ้าน้ำตาลในเลือดสูงกว่าระดับปกติอยู่เป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ เช่น ตา ไต และระบบประสาท การควบคุมเบาหวานให้ได้ตามเกณฑ์ตั้งแต่แรกและคุมตัวอย่างต่อเนื่องจะสามารถลดโรคแทรกซ้อนเรื้อรังดังกล่าว รวมถึงลดการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และลดอัตราการเสียชีวิต อย่างไรก็ตามพบว่าผู้ป่วยเบาหวานจำนวนไม่น้อยพบโรคแทรกซ้อนตั้งแต่การตรวจวินิจฉัยครั้งแรกเนื่องจากรอให้มีอาการก่อนจึงไปพบแพทย์ ดังนั้น จึงสำคัญมากที่ควรจะต้องรู้ว่าตนเป็นเบาหวานตั้งแต่ระยะแรกที่ยังไม่มีอาการ จะได้รักษาได้ทัน ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคแทรกซ้อน

เบาหวานแบ่งได้เป็น 2 ชนิด

1. **เบาหวานชนิดที่หนึ่ง** ผู้ป่วยมักจะเกิดอาการก่อนอายุ 30 ปี ด้วยอาการหิวน้ำบ่อย น้ำหนักลด ซึ่งเกิดจากการทำลายของตับอ่อน ความรุนแรงของโรคในแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนเป็นมากและเร็ว นอกจากนั้นผู้ป่วยกลุ่มนี้ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

2. **เบาหวานชนิดที่สอง** เกิดจากที่ร่างกายผลิตอินซูลินไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื่องจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดนี้ อาจจะไม่เกิดอาการอะไร เมื่อผู้ป่วยมีอาการของโรคเบาหวานมักจะมีโรคแทรกซ้อนแล้ว ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักจะมีอายุมากกว่า 30 ปี และมักจะอ้วน

อาการของเบาหวาน

โดยปกติเมื่อเรารับประทานอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) จะถูกย่อยสลายเป็นน้ำตาลกลูโคสในกระเพาะอาหาร และดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อใช้เป็นพลังงานของร่างกาย โดยต้องอาศัยฮอร์โมนจากตับอ่อน คือ อินซูลินเป็นตัวพา น้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย หากตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลินไม่ได้ หรือสร้างได้ไม่พอจะทำให้มีน้ำตาลในเลือดตกค้างอยู่มาก และมีระดับสูงกว่าปกติ จึงเกิดเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งจะมีอาการระดับน้ำตาลในเลือดสูง ดังนี้



- **ปัสสาวะบ่อยเนื่องจากปัสสาวะมาก** ปัสสาวะกลางคืน คอแห้งกระหายน้ำ ตื่นน้ำมาก มักจะพบเมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากเกินความสามารถของไตในการกักเก็บให้น้ำตาลออกมาในปัสสาวะ (พลาสมากลูโคสในเลือดมากกว่า 180 มก./ดล.) จึงมีน้ำตาลออกมากับปัสสาวะ ซึ่งจะดึงน้ำตาลตามมา ทำให้สูญเสียน้ำไปด้วย
- **มีอาการหิวน้ำบ่อย รับประทานอาหาร แต่น้ำหนักลด อ่อนเพลีย** เนื่องจากร่างกายเอาน้ำตาลกลูโคสไปใช้เป็นพลังงานไม่ได้ ทำให้มีการสลายพลังงานออกมาจากไขมันและกล้ามเนื้อ

- **ถ้าเป็นแผลจะหายยาก** คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้ป่วยเพศหญิงจะคันช่องคลอด

นอกจากอาการดังกล่าวข้างต้น ยังมีอาการแทรกซ้อนเรื้อรังและเฉียบพลัน ดังนี้

- **ขาปลายมือ ปลายเท้า** จากโรคแทรกซ้อนระบบประสาทส่วนปลาย
- **ตามัว** จากโรคแทรกซ้อนทางตา พบได้ทั้งต่อกระจกก่อนวันอันควรเบาหวานเข้าจอประสาทตา หรือจากต้อหินเนื่องจากเบาหวาน
- **เท้าบวม** จากโรคแทรกซ้อนทางไต ทำให้สูญเสียโปรตีนไปทางปัสสาวะและจากการที่ไตทำหน้าที่ลดลง ทำให้การขับเกลือและน้ำลดลง
- **แผลที่เท้า** อาจเกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกตัวเนื่องจากมีอาการชา ทำให้แผลลุกลามหายยาก ถ้าควบคุมเบาหวานไม่ดี และมีโรคหลอดเลือดส่วนปลายที่เท้าตีบ (เป็นโรคแทรกซ้อนของเบาหวาน) บางรายต้องถูกตัดนิ้วเท้า หรือตัดขา
- **ภาวะวิกฤตจากระดับน้ำตาลสูงมาก** เป็นโรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน ที่อาจพบได้ในผู้สูงอายุที่ไม่รู้ตัวว่าตนเองเป็นเบาหวาน แต่มีภาวะติดเชื้อรุนแรง หรือมีภาวะเจ็บป่วยอื่นๆ รุนแรง ถ้าชักประวัติมักจะมีอาการปัสสาวะบ่อยมาก่อน แต่ไม่ได้มาตรวจ

คนทั่วไปอาจเป็นโรคเบาหวานได้โดยไม่มีอาการ หรือไม่รู้ว่า เพราะระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้สูง จนก่อให้เกิดอาการผิดปกติชัดเจน แต่ระดับน้ำตาลที่สูงกว่าปกติเป็นระยะเวลานานๆ ก็สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วตัว ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนเรื้อรังได้ ดังนั้น จึงควรมีการตรวจหาโรคเบาหวานในผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวาน (การตรวจคัดกรอง)



เบาหวานสืบทอดได้ทางกรรมพันธุ์

สำหรับสาเหตุและโอกาสที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานนั้นก็มีอยู่หลายเหตุหลายปัจจัย แม้ว่าเบาหวานสืบทอดทางกรรมพันธุ์ได้ก็จริง แต่ผู้ที่มีญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นเบาหวาน) ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคเบาหวานทุกคน

ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดโรคเบาหวาน ได้แก่

1. **ความอ้วน** ทำให้การตอบสนองของเนื้อเยื่อร่างกายต่ออินซูลินไม่ดี
2. **ผู้สูงอายุ** การสังเคราะห์และการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินลดลง
3. **ตับอ่อนได้รับความกระทบกระเทือน** เช่น ตับอ่อนอักเสบ การดื่มสุรามากๆ
4. **การติดเชื้อไวรัสบางชนิด** หัด หัดเยอรมัน คางทูม ก็มีผลต่อตับอ่อน
5. **การได้รับยาบางชนิด** สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด บางชนิดทำให้มีการสร้างน้ำตาลมากขึ้น หรือการตอบสนองของอินซูลินไม่ดี
6. **การตั้งครรภ์** เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนจากรกหลายชนิดมีผลยับยั้งการทำงานของอินซูลิน

ใครบ้างนะ ที่ควรจะตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน ตอบได้ดังนี้

1. ผู้ที่มีอาการโรคเบาหวานดังกล่าวข้างต้น
2. ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปี
3. ผู้ที่อ้วน และมีพ่อแม่ หรือน้อง เป็นเบาหวาน
4. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หรือ กำลังรับประทานยาควบคุมความดันโลหิต
5. ผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ (ไตรกรีเซอไรด์ตั้งแต่ 250 มก./ดล. และหรือไขมันคอเลสเตอรอลชนิดดี (เอช ดี แอล) ต่ำกว่า 35 มก./ดล.)
6. ผู้ที่มีประวัติเบาหวานระหว่างการตั้งครรภ์หรือคลอดบุตรน้ำหนักแรกเกิดเกิน 4 กิโลกรัม
7. เคยตรวจระดับน้ำตาลในเลือดแล้วอยู่ในกลุ่มเสี่ยง
8. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด



การวินิจฉัยโรคเบาหวาน

การวินิจฉัยโรคเบาหวาน ทำได้โดยการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดควบคู่กับการสังเกตอาการผิดปกติอื่นๆ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยระดับน้ำตาลในเลือด (พลาสมากลูโคส) ที่ปกติ ขณะงดอาหาร คือ 70-99 มก./ดล. คนเป็นเบาหวาน ถือเกณฑ์ระดับพลาสมากลูโคสที่มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก./ดล. (งดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ตื่นน้ำเปล่าได้) ตั้งเกณฑ์ตามนี้เพราะเป็นระดับน้ำตาลที่มีข้อมูลว่าสัมพันธ์กับการเกิดโรคแทรกซ้อนเรื้อรัง ระดับน้ำตาลระหว่าง 100-125 มก./ดล. จัดว่าเป็น “ผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคเบาหวาน” สมควรได้รับคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

กรณีที่ยังสงสัยว่าเป็นเบาหวาน แต่ระดับพลาสมากลูโคสก่อนรับประทานอาหารเข้าไม่ถึง 126 มก./ดล. แพทย์จะให้ตรวจเพิ่มเติมโดยการดื่มน้ำตาลกลูโคส 75 กรัม เจาะเลือดก่อนดื่ม และ 2 ชม. หลังดื่ม (การทดสอบความทนต่อน้ำตาล) วินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน เมื่อระดับพลาสมากลูโคสที่ 2 ชม. มีค่าตั้งแต่ 200 มก./ดล. กรณีมีอาการโรคเบาหวานชัดเจนดังกล่าวแล้วข้างต้น วินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน เมื่อระดับพลาสมากลูโคส (ไม่ต้องงดอาหาร) มีค่าตั้งแต่ 200 มก./ดล.

ในผู้ที่ไม่มีอาการชัดเจน และผลการตรวจผิดปกติไม่มาก จะต้องมีการตรวจซ้ำอีกครั้งว่าผิดปกติ จึงให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน ถ้าผลตรวจปกติให้ตรวจซ้ำทุก 3 ปี ในผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดเบาหวาน ควรได้รับการตรวจเช็คทุกปี อย่างไรก็ตามมีอาการของโรคเบาหวานจึงค่อยไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจเกิดโรคแทรกซ้อนเรื้อรังขึ้นแล้วไม่สามารถกลับไปเป็นปกติ ทำได้เพียงชะลอความรุนแรงของโรคเท่านั้น

การรักษาโรคเบาหวานนั้นมีทั้งแบบใช้ยา และไม่ใช้ยาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพราะในการรักษาเบาหวานนั้นไม่จำเป็นที่ผู้ป่วยจะต้องใช้ยาทุกคน

การรักษาโรคเบาหวานแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีดังนี้

การรักษาโรคเบาหวานนั้น ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยปฏิบัติตนดังนี้

- **ควบคุมอาหาร เปลี่ยนพฤติกรรมกิน** งดหรือลดอาหารประเภทน้ำตาลและแป้ง ส่วนอาหารประเภทแป้งธรรมชาติ เช่น ข้าว ควรกินข้าวจ้าวมากกว่าข้าวเหนียว ถ้าเป็นข้าวกล้องจะดีมาก โดยกินแต่พอลืม แป้งอื่นๆ ที่เหมือนข้าว เช่น ขนมปังจืด เส้นก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น อันนี้ก็กินพอลืม ส่วนผลไม้ประเภท

เส้นใยสูงไม่หวาน กินได้ไม่จำกัด เช่น ชมพู ฝรั่งดิบ แอปเปิ้ล เมล็ดพืชผัก ถั่ว ส่วนผลไม้หวานๆ ให้กินพอหมอปากหอมคอก เช่น แตงโม ส้มเขียวหวาน มะม่วงสุก กล้วย ผลไม้ที่ไม่ควรกินเลย คือ ลำไย สับปะรดทุเรียน อาหารไขมันควรลด อาหารโปรตีนกินปกติ ยกเว้นถ้ามีปัญหาไตวายร่วมด้วย ให้ลดลง

นอกจากนี้ก็ต้อง งดหรือลด แอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ อื่นๆ) เพราะจะทำให้การควบคุมเบาหวานลำบากและอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน

● **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** การออกกำลังกาย จะช่วยทำให้การควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น บางที่แค่การออกกำลังกายและควบคุมอาหาร ก็สามารถทำให้น้ำตาลใกล้เคียงปกติ โดยไม่ต้องกินยาก็ได้ แต่การออกกำลังกายนั้นไม่ควรหักโหม ขอให้ค่อยเป็นค่อยไป นอกจากนี้ก็ต้องพักผ่อนให้พอด้วย ถ้านอนไม่ได้วันละ 8 ชั่วโมง จะดีมาก

การรักษาโดยใช้ยา

ก่อนจะพูดถึงการรักษาเบาหวานด้วย ยา ขอเน้นและขอย้ำอีกครั้งว่า การรักษาโรคเบาหวานจะได้ผลดีนั้น ตัวผู้ป่วยรวมถึงผู้ใกล้ชิด เช่น ญาติ พี่ น้อง คนดูแล จะต้องเข้าใจธรรมชาติของโรคแนวทางการรักษาพอสมควร เนื่องจากเป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด จำเป็นต้องรักษาต่อเนื่อง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และยืนยาวเท่าคนปกติ และการรักษาต้องประกอบไปด้วย 3 อย่าง (ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และยา) ซึ่งสำคัญพอๆ กัน จะเอาทางหนึ่งทางใด ทางเดียวหรือกึ่งๆ ครึ่งๆ กลางๆ ก็จะได้ผลดีสัก

ยาเบาหวานมีด้วยกันหลายชนิด การออกฤทธิ์ไม่เหมือนกัน การใช้ยาอย่างถูกต้องจะทำให้ผลการรักษาดี ลดโรคแทรกซ้อนจากยา แพทย์จะเป็นผู้พิจารณาว่า ควรทานยาชนิดใด จำนวนเท่าใด ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยแต่ละราย

สำหรับการใช้ยาฉีดอินซูลินรักษานั้น จะใช้ในรายที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่หนึ่ง เป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ หรือโรคเบาหวานชนิดที่สองที่คุมด้วยยารับประทานแล้วไม่ได้ผล หรือมีข้อห้ามในการใช้ยารับประทาน

การป้องกันการเป็นเบาหวาน

1. ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และแก้ไขปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ อันจะก่อให้เกิดโรคเบาหวาน
2. ควบคุมโภชนาการ ให้มีความสมดุลทั้งในด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย รวมไปถึงจนถึงการใช้ยารักษาโรค
3. ควรตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ โดยปรึกษาแพทย์ว่าควรตรวจเช็คเมื่อใด และระยะเวลาห่างในการตรวจที่เหมาะสม
4. ยาบางชนิดหรือยาสมุนไพร อาจมีผลต่อการควบคุมน้ำตาลในเลือดจะต้องปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนใช้ยา หรือสมุนไพรเหล่านั้น

สรุปแล้ว โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด แต่ควบคุมได้ถ้าปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ การวินิจฉัยโรคเบาหวานได้ตั้งแต่ระยะแรกๆ โดยการตรวจคัดกรองในผู้มีความเสี่ยง ให้การรักษาตามเกณฑ์เป้าหมาย จะสามารถลดโรคแทรกซ้อนเรื้อรัง