

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะตามปกติระดับน้ำตาลในเลือดจะอยู่ในช่วง 70-110 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แต่ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ใจจะกรองน้ำตาลออกมากับปัสสาวะ ทำให้ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะได้

สาเหตุของโรคเบาหวาน

ปัจจัยที่อาจเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคเบาหวานได้แก่

- กรรมพันธุ์ มี พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคนี้
 - อายุมากขึ้น
 - อันและมีพฤติกรรมในการกินอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาลมากเกินไป
 - ขาดการออกกำลังกาย
 - ความเครียด
 - การอักเสบที่ตับอ่อนของเชื้อโรคหรือยาบางชนิด
 - เกิดร่วมกับโรคของต่อมไร้ท่อบางชนิด เช่น ต่อมใต้สมองหรือต่อมหมวกไต
- อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน**
- ปัสสาวะบ่อยและมาก
 - กระหายน้ำ คิมน้ำบ่อยและมาก

- หิวบ่อย กินจุแต่ผอมลง น้ำหนักลด อ่อนเพลีย
- เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก
- เจ็บ ปวด ตามกล้ามเนื้อ ซาตามมือ เท้า
- ความรู้สึกทางเพศลดลง
- ตาพร่า มัว
- คลอควบคุมน้ำหนัก 4 กิโลกรัม

อันตรายของโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ อาจทำให้เกิดอันตรายจากโรคแทรกซ้อนได้ ดังนี้

- ภาวะกรดคั่งในเลือด ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือสูงเกินไปทำให้หมดสติและอาจเสียชีวิตได้
- ตาพร่า มัว เป็นต้อกระจก หรืออาจจะตาบอดได้
- ไตเสื่อม ไตวาย
- ผื่นง่หลดเลือดแดงแข็ง ทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น
- ประสาทอักเสบ ซาตามปลายมือ ปลายเท้า
- เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย เช่น แผล ฝี พุพอง เป็นต้น

การป้องกันโรค

โรคเบาหวานสามารถป้องกันได้ โดยการดูแลเอาใจใส่ตนเอง ดังนี้

- ควบคุมน้ำหนักตัวอย่างให้อ้วน

- กินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน และหลากหลาย
 - ลดอาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ของหวาน ไขมันและกินอาหารจำพวกโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่นมถั่วต่าง ๆ อาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ผักและผลไม้ ที่มีรสหวานน้อย
 - หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 - ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สม่ำเสมอ เหมาะสมกับเพศ และวัยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที
 - ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส หลีกเลี่ยงความเครียด วิตกกังวล
 - เมื่อมีโรคติดเชื้อควรรักษา
 - ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติ ดังนี้**
- กินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับร่างกาย และกิจกรรมประจำวัน
 - จำกัดการกินอาหารจำพวกข้าว แป้ง ไขมัน ควบคุมน้ำตาลของหวาน กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารเพิ่มขึ้น เช่น ผักผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
 - ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 30 วัน ๆ ละ 30 นาที หรือตามคำแนะนำของแพทย์
 - กินยาหรือฉีดยาตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด

- ควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่จะทำให้ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง
 - ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะอย่างสม่ำเสมอตามแพทย์นัด
 - ควรมีน้ำตาล ทอफी พกติดตัวไว้ ถ้ามีอาการใจสั่น หน้ามืด ตาลาย หิว เหงื่อออก อ่อนเพลีย ให้รีบกินน้ำตาล หรือทอफीทันที
 - ควรมีบัตรประจำตัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน พร้อมบอกชื่อยาที่รักษา พกติดตัวไว้เสมอ
 - หมั่นดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาด ระวังมิให้เกิดบาดแผล หลีกเลี่ยงการเกา การขีดข่วน ถ้าเป็นแผลต้องรีบรักษา
 - รักษาความสะอาดปากและฟัน โดยใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดฟันหลังการแปรงฟันและพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันปีละ 2 ครั้ง
 - หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ
 - พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพตาอย่างน้อยปีละครั้ง
- ดูแลรักษาเป็นประจำ โดย**
- ตรวจดูเท้าทุกวัน และทำความสะอาดด้วยสบู่อ่อน (ไม่ควรแช่เท้าไว้ในน้ำนานเกิน 5 นาที) แล้วใช้ผ้าขนหนูเช็ดเท้าให้แห้งโดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า

- ควรตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอและตัดตรง ๆ อย่าตัดลึกมาก ระวัง อย่าให้ถูกผิวหนัง โดยเฉพาะด้านข้างเล็บ
- ควรเลือกรองเท้าที่สวมสบาย ใส่ถุงเท้าที่สะอาด เช่น ถุงเท้าฝ้ายเนื้อนุ่มไร้ตะเข็บ ไม่รัดแน่นเกินไป ไม่ควรเดินเท้าเปล่าทั้งภายในและภายนอกบ้าน
- บริหารเท้าเป็นประจำทุกวันเพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น โรคเบาหวาน แม้เป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับคนปกติได้ และเพื่อป้องกันอันตรายจากโรคแทรกซ้อน สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

โรคเบาหวาน



องค์การบริหารส่วนตำบลบางเตย
ตำบลบางเตย อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา
จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000
โทรศัพท์ 0-3856-5000
โทรสาร 0-3856-5200