

## วันเบาหวานโลก 14 พฤศจิกายน (World Diabetes Day)

โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการเกิดฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง โดยเมื่องดอาหารเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมงแล้ว ตรวจพบค่าระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร การป่วยเป็นโรคเบาหวานในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากเป็นโรคเบาหวานอย่างน้อย 5 ปีแล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจังและเหมาะสม อาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

### สถานการณ์โรคเบาหวาน

เมื่อพิจารณาการตายจำแนกตามรายชื่อโรคของประชากรไทยทุกอายุใน พ.ศ. 2557 พบว่า โรคเบาหวานเป็นโรคที่ติดอันดับสูงสุด 10 อันดับแรกทั้งในเพศชายและเพศหญิง โดยเป็นสาเหตุการตายลำดับที่ 6 ในเพศชาย และเป็นสาเหตุการตายลำดับที่ 2 ในเพศหญิง สำหรับความชุกของโรคเบาหวานในปี พ.ศ. 2557 เท่ากับร้อยละ 8.9 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 29 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2552 หรือคิดเป็นจำนวนกว่า 8.2 แสนคน โดยเพศหญิงมีความชุกและอุบัติการณ์สูงมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้ ในปี พ.ศ.2562 ผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีร้อยละ 28.32 กล่าวคือ ในจำนวนผู้ป่วยเบาหวาน 100 คน สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เพียง 28 คน ซึ่งเป็นแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากปี 2561 สำหรับในเขตภาคเหนือตอนบนพบอัตราความชุกของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ 8.26 โดยจังหวัดแพร่ (ความชุก 10.28) จังหวัดลำปาง (ความชุก 9.77) และจังหวัดลำพูน (ความชุก 8.47) เป็นสามจังหวัดแรกที่พบผู้ป่วยโรคเบาหวานมากที่สุด ทั้งนี้ จังหวัดเชียงใหม่ (ความชุก 8.02) สูงเป็นลำดับที่ 5 ของเขตภาคเหนือตอนบน

### อาการสังเกตเบื้องต้นโรคเบาหวาน

1. ปวดปัสสาวะบ่อย ครั้งขึ้น เนื่องจากในกระแสเลือดและอวัยวะต่างๆมีน้ำตาลคั่งอยู่มาก ไตจึงทำการกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวาน สังเกตจากการที่มีมดมาตอมปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของการเรียกเบาหวาน
2. ปัสสาวะกลางคืนบ่อยขึ้น
3. กระหายน้ำ และดื่มน้ำในปริมาณมากๆต่อครั้ง
4. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายไม่มีเรี่ยวแรง
5. เบื่ออาหาร
6. น้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ โดยเฉพาะถ้าหากน้ำหนักเคยมากมาก่อน อันเนื่องมาจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปสร้างพลังงานได้เต็มที่จึงต้องนำไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อมาใช้ทดแทน
7. ตัดเชื้อบ่อยกว่าปกติ เช่นติดเชื้อทางผิวหนังและกระเพาะอาหาร สังเกตได้จากเมื่อเป็นแผลแล้วแผลจะหายยาก
8. สายตาพร่ามองไม่ชัดเจน
9. อาการชาไม่ค่อยมีความรู้สึก เนื่องมาจากเบาหวานจะทำลายเส้นประสาทให้เสื่อมสมรรถภาพลงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกจึงถดถอยลง

## 10. อาจจะมีอาการของโรคหัวใจ และโรคไต

### อาการแทรกซ้อนของ โรคเบาหวาน

- **ภาวะแทรกซ้อนทางสายตา** ทำให้การมองเห็นของผู้ป่วยแย่ลง ตาหรือจอตาเสื่อม หรือมองเห็นจุดดำลอยไปมา และอาจจะทำให้ตาบอดได้ในที่สุด
- **ภาวะแทรกซ้อนทางไต** ไตมักจะเสื่อม จนเกิดภาวะไตวาย ซึ่งผู้ป่วยมักจะเสียชีวิตภายใน 3 ปี นับจากแรกเริ่มมีอาการ
- **ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท** โรคเบาหวาน จะทำให้หลอดเลือดเล็กๆ ที่มาเลี้ยงเส้นประสาทบริเวณปลายมือปลายเท้า ไม่สามารถนำความรู้สึกต่อไปได้ เช่น รู้สึกขาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือ เมื่อผู้ป่วยมีแผล ผู้ป่วยก็จะไม่รู้ตัว ประกอบกับเลือดผู้ป่วยมีน้ำตาลสูง จึงเป็นอาหารอย่างดีให้กับเหล่าเชื้อโรค และแล้วแผลก็จะเน่า ในผู้ชายอาจมีภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ
- **โรคหลอดเลือดหัวใจ** เบาหวาน เป็นตัวการที่จะเร่งให้เกิดการเสื่อมของหลอดเลือดทั่วร่างกายและเมื่อหลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจเสื่อมสภาพจากโรคเบาหวาน ประกอบกับการมีไขมันในเลือดสูง ก็จะส่งผลให้มีการตีบของหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด แต่หากหลอดเลือดเกิดอุดตัน ก็จะเกิดอาการกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- **โรคหลอดเลือดสมอง** ผู้เป็นเบาหวานจะมีอัตราเสี่ยงในการเกิดอัมพาต โดยอัตราเสี่ยงของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน จะมีโอกาสเป็นอัมพาตได้สูงกว่าผู้ป่วยปกติ 2-4 เท่า โดยจะมีอาการเบื้องต้นสังเกตได้จากกล้ามเนื้อแขน ขาอ่อนแรงครึ่งซีกอย่างทันทีทันใดหรือเป็นครึ่งคร่าว ใบหน้าซีกครึ่งซีกใดซีกหนึ่ง พูดกระตุก กระตุก สับสนหรือพูดไม่ได้เป็นครึ่งคร่าว ตาพร่าหรือมีตมมองไม่เห็นไปชั่วครู่ เห็นแสงผิดปกติ วิงเวียน เดินเซ ไม่สามารถทรงตัวได้ กลืนอาหารแล้วสำลักบ่อยๆ มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงโดยอาการปวดมักจะเกิดในขณะที่เคร่งเครียด หรือมีอาการรุนแรง

### การป้องกันโรคเบาหวาน

สำหรับการป้องกันโรคเบาหวานสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คือ

1. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ต้องจำกัดปริมาณอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต กล่าวคือ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน ข้าว แป้ง ขนมปัง รวมไปถึงกลุ่มที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารประเภททอด และเพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้
2. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือหาเวลาออกกำลังกายให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์
3. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยน้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับตัวเรา สามารถหาได้จาก  $22.99 \times (\text{ส่วนสูง (เมตร)})^2$  เช่น ญเดช หนัก 82 กิโลกรัม สูง 185 เซนติเมตร ดังนั้นน้ำหนักที่ควรจะเป็นคือ  $22.99 \times 1.85 \times 1.85 = 78.68$  กิโลกรัม ดังนั้น ญเดช มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน 3.32 กิโลกรัม
4. งดหรือลดการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่ ได้ดำเนินการขับเคลื่อนชุมชนต้นแบบ ในการลดบริโภคหวาน มัน เค็ม และชุมชนลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลิตภัณฑ์ยาสูบ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน ซึ่งจากการดำเนินงานในปี 2563 ได้ชุมชนต้นแบบนำร่องลดโรค NCD จำนวน 10 แห่ง ครอบคลุม 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน และมีแผนขยายการดำเนินงานเพิ่มอีกในปี 2564 ให้ได้ 20 ชุมชนนำร่อง ซึ่งในปี 2564 จะขับเคลื่อนงานภายใต้แนวคิด “ชุมชนวิถีใหม่ ห่างไกล NCD” เพื่อเป็นตัวอย่างในการขับเคลื่อนงานลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภายใต้แนวคิด New Normal ให้แก่ภาคีเครือข่ายในภาคเหนือตอนบนต่อไป

สำหรับประชาชนที่อายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป ขอความร่วมมือเข้ารับการตรวจวัดค่าระดับน้ำตาลในเลือดของตนเอง เป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ในสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เพื่อเป็นทราบสถานะสุขภาพของตนเอง ซึ่งค่าระดับน้ำตาลในเลือด จากการเจาะปลายนิ้วเมื่องดอาหารและน้ำ อย่างน้อย 8 ชั่วโมง จะสามารถบอกว่าท่านยังมีสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากโรคเบาหวาน (ค่าน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 100 mg/dl) หรือเริ่มมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานในอนาคต (ค่าน้ำตาลในเลือดระหว่าง 100 - 125 mg/dl) หรือมีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวาน และต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจยืนยันการป่วยเป็นโรคเบาหวาน (ค่าน้ำตาลในเลือดมากกว่า 126 mg/dl)

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการดูแลป้องกันตนเองจากโรคเบาหวาน สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เบอร์ 053 -140774 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่ หรือ โทร 1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค