

ฉบับที่ ๐๐๓ / ๒๕๖๔

ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓

**“สคร. ๑ เชียงใหม่ ห่วงใย ผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องในวันเบาหวานโลก ๑๔ พ.ย. ของทุกปี”**

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑ จังหวัดเชียงใหม่ ห่วงใย ผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องในวันเบาหวานโลก ๑๔ พ.ย. ของทุกปี”พร้อมแนะนำวิธีป้องกันโรคด้วยวิธีง่าย ๆ

นายแพทย์สุเมธ องค์กรธรณี ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑ เชียงใหม่ กล่าวว่า วันเบาหวานโลก เป็นการรณรงค์หลักสร้างความตื่นรู้ในระดับโลกถึงโรคเบาหวาน และจัดขึ้นทุกวันที่ ๑๔ พฤศจิกายนของทุกปี ริเริ่มขึ้นครั้งแรกใน พ.ศ. ๒๕๓๔ โดยสหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ ซึ่งโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายจากการเกิดฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้มีประสิทธิภาพ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง โดยเมื่ออาหารเป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงแล้ว จะต้องตรวจพบค่าระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า ๑๒๖ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร การป่วยเป็นโรคเบาหวานในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากเป็นโรคเบาหวานอย่างน้อย ๕ ปี แล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจังและเหมาะสม อาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

นายแพทย์สุเมธ กล่าวต่อว่า โรคเบาหวานสามารถป้องกันได้โดยการปรับพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ ภาวะอ้วน ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของไขมันในเลือด ขาดการออกกำลังกาย หรือจากการใช้ยาบางชนิด ถ้าหากมีกรรมพันธุ์หรือมีประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือน้ำหนักเด็กแรกคลอดมากกว่า ๔ กก. จะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการป่วยโรคเบาหวาน ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยน ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือน้ำหนักเด็กแรกคลอดมากกว่า ๔ กิโลกรัม ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ ความอ้วน ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของไขมันในเลือด การขาดการออกกำลังกาย เกิดจากการใช้ยาบางชนิด อาการของโรคเบาหวาน มักปัสสาวะบ่อย และอาจจะพบว่าปัสสาวะมีมดตอม หิวน้ำบ่อยเนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ กินเก่ง หิวเก่งแต่น้ำหนักจะลดลง น้ำหนักลดเกิดจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาล จึงใช้พลังงานจากการสลายไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อ ค้นตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้หญิง เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว ส่วนปลายประสาทชาไม่มีความรู้สึก สมรรถภาพทางเพศลดลง เนื่องจากน้ำตาลสูงนานๆ ทำให้เส้นประสาทเสื่อมรวมทั้งทำให้เกิดแผลที่เท้าได้ง่ายเพราะไม่รู้สึกรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องรับประทานอย่างต่อเนื่องตามที่แพทย์สั่งไปตรวจตามนัดทุกครั้ง ควรควบคุมอาหาร เลือกอาหารที่เหมาะสม มีความหลากหลายครบ ๕ หมู่ เพื่อให้เกิดประโยชน์ และความสมดุลของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ งดอาหารรสจัด ที่มีรสชาติหวาน มัน เค็มลง เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ที่รสไม่หวาน เลิกบุหรี และหลีกเลี่ยงจากการได้รับควันบุหรี งดดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่กระฉับกระเฉง ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง แต่หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นควรไปตรวจที่โรงพยาบาล ควรหมั่นดูแลรักษาเท้าเป็นพิเศษ ระวังอย่าให้เกิดบาดแผลหรือการอักเสบ หากมีข้อสงสัยประชาชนสามารถสอบถามสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร ๑๔๒๒”