



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี  
โรงพยาบาลท่าทราย

# สารสุขภาพ

งานสุขภาพ โรงพยาบาลท่าทราย จังหวัดเพชรบุรี

## “เบาหวานป้องกันได้...เพียงรู้และเข้าใจ”

### ความรู้ทั่วไปเรื่องโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานถือว่าเป็นโรคที่คนไทยป่วยกันมาก เป็นโรคยอดฮิต 1 ใน 10 ของโรคที่คุกคามคนไทยมากที่สุด พบได้ในทุกช่วงวัย และยังมีแนวโน้มที่จะมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นทุกปี ทั้งนี้การเป็นโรคเบาหวานเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เช่น อาหาร พฤติกรรมการใช้ชีวิต การออกกำลังกาย กรรมพันธุ์ เป็นต้น

เชื่อหรือไม่ว่า มีคนอีกจำนวนมากที่ป่วยด้วย โรคเบาหวาน แต่ไม่รู้ตัว ทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี และอาจนำไปสู่โรคอื่น ๆ อันเป็นภาวะแทรกซ้อน ที่รุนแรงได้ การจะรู้ว่าคุณอยู่ในข่ายเสี่ยง โรคเบาหวาน หรือไม่ เริ่มจากการทำความเข้าใจโรคนี้อย่างถูกต้อง

โรคเบาหวาน เกิดจากการทำงานของ "ฮอร์โมนอินซูลิน" (Insulin) ของร่างกายผิดปกติ ส่งผลให้ อินซูลิน ซึ่งมีหน้าที่นำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ต่างๆ เพื่อไปใช้เป็นพลังงาน ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพและเกิดการคั่งของน้ำตาลในเส้นเลือดแดงส่งผลให้อวัยวะต่างๆ เสื่อม อาการนี้จะส่งผลให้ เกิดโรคและอาการแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ ได้

### ผู้มีความเสี่ยงสูงมาก

- ญาติสายตรง (บิดา มารดา พี่ น้อง) เป็นโรคเบาหวาน
- เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือคลอดบุตรน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กก. เคยแท้งหรือบุตรตายตอนคลอด
- ระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติถึงขั้นเบาหวาน (ระดับน้ำตาลขณะอดอาหารข้ามคืนอย่างน้อย 8 ชั่วโมงอยู่ระหว่าง 100-125 มก./ดล.) หรือมีความทนต่อน้ำตาลบกพร่อง
- ผู้ที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง และหลอดเลือดที่เท้าตีบ
- กลุ่มอ้วนลงพุง (metabolic syndrome)

### ผู้มีภาวะเสี่ยงอื่นๆ

- น้ำหนักจัดอยู่ในเกณฑ์โรคอ้วน
- ผู้มีความดันโลหิตสูง (มากกว่า 140/90 มม.ปรอท) หรือได้รับยาลดความดันโลหิต
- ผู้มีระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ตั้งแต่ 250 มก./ดล. หรือมีไขมันชนิดดี (เอชดีแอล คอเลสเตอรอล) น้อยกว่า 35 มก./ดล.
- หญิงตั้งครรภ์ทุกราย (อายุครรภ์ระหว่าง 24-28 สัปดาห์)
- ผู้อายุเกิน 35 ปี ถ้าตรวจระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารแล้วปกติ ให้ตรวจทุก 3 ปี

### สาเหตุและโอกาสที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน

- ความอ้วนและการไม่ออกกำลังกาย ทำให้การตอบสนองของเนื้อเยื่อร่างกายต่ออินซูลินไม่ดี
- อายุ การสังเคราะห์และการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น
- ความผิดปกติของตับอ่อน เช่น การอักเสบของตับอ่อนจากการดื่มสุรา การตัดตับอ่อนบางส่วน ฯลฯ
- การติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น หัดเยอรมัน ที่มีผลต่อตับอ่อน ทำให้การทำงานของตับอ่อนประสิทธิภาพลง
- การได้รับยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาแก้อักเสบ ทำให้มีการสร้างน้ำตาลมากขึ้นจากตับ หรือทำให้การตอบสนองของอินซูลินที่กล้ามเนื้อและเซลล์ไขมันไม่ดี
- การตั้งครรภ์ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงที่มีฮอร์โมนจากรกหลายชนิดมีผลยับยั้งการทำงานของอินซูลิน