

เรื่องไม่เบา ของโรคเบาหวาน

คนไทย 25.9% เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยเพิ่มขึ้น 300,000 คน/ปี

ปี 2563 มีผู้เสียชีวิต 16,388 คน

(ข้อมูลสถิติจาก สมาคมโรคเบาหวาน)

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคในกลุ่ม NCDs

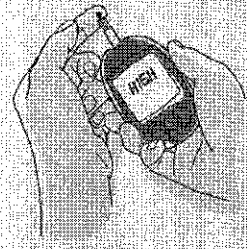
เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคไตวายเรื้อรัง



เช็กอาการเสี่ยง

- + กินเก่งขึ้น
- + หอบ เหนื่อยง่าย
- + สิวน่าป่อย
- + คลื่นไส้อาเจียน
- + บิลสาวะป่อย
- + ซาปลายมือปลายเท้า
- + อ่อนเพลีย ซึมลง
- + แผลหายช้ากว่าปกติ

ผู้เป็นเบาหวาน หาก
ไม่สามารถควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด
อาจทำให้เกิดภาวะ
แทรกซ้อนต่างๆ ได้



โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานคืออะไร

โรคเบาหวาน (Diabetes) คือโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของฮอร์โมนที่ชื่อว่า อินซูลิน (Insulin) ซึ่งโดยปกติแล้วร่างกายของเราจำเป็นต้องมีอินซูลิน เพื่อนำน้ำตาลในกระแสเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะสมองและกล้ามเนื้อ ในภาวะที่อินซูลินมีความผิดปกติ ไม่ว่าจะเป็นการลดลงของปริมาณอินซูลินในร่างกาย หรือการที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินลดลง (หรือที่เรียกว่าภาวะดื้ออินซูลิน) จะทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีปริมาณน้ำตาลคงเหลือในกระแสเลือดมากกว่าปกติ

สาเหตุของโรคเบาหวานเกิดจากการที่ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงมากขึ้นถึงระดับหนึ่ง จนทำให้ไตดูดกลับน้ำตาลได้ไม่หมด ซึ่งปกติไตจะมีหน้าที่ดูดกลับน้ำตาลจากสารที่ถูกกรองจากหน่วยไตไปใช้ ส่งผลให้น้ำตาลรั่วออกมากับปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของคำว่า “โรคเบาหวาน” หากเราปล่อยให้เกิดภาวะเช่นนี้ไปนานๆ โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงตามมาในที่สุด

ชนิดของโรคเบาหวาน

๑. เบาหวานชนิดที่ ๑ – เกิดจากภูมิคุ้มกันร่างกายทำลายเซลล์สร้างอินซูลินในตับอ่อน ทำให้เกิดภาวะขาดอินซูลิน
๒. เบาหวานชนิดที่ ๒ – เกิดจากภาวะการลดลงของการสร้างอินซูลิน ร่วมกับภาวะดื้ออินซูลิน และมักเป็นกรรมพันธุ์
๓. เบาหวานชนิดพิเศษ – สาเหตุของโรคเบาหวานชนิดนี้อาจเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน หรือเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่ผิดปกติของอินซูลินโดยกำเนิด
๔. เบาหวานขณะตั้งครรภ์ – เบาหวานชนิดนี้เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์และหายไปได้หลังคลอดบุตร แต่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ในอนาคต

อาการของโรคเบาหวาน

เบาหวานที่พบได้บ่อยที่สุด คือเบาหวานชนิดที่ ๒ สาเหตุของโรคเบาหวานชนิดนี้เกิดจากกรรมพันธุ์และการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารประเภทแป้ง ของหวานมากเกินไป ภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนลงพุง การขยับร่างกายที่น้อยลง ไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น เบาหวานชนิดนี้ มักเกิดในกลุ่มคนที่มีอายุมากกว่า ๓๐ ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม โรคเบาหวานชนิดที่ ๒ พบว่าเกิดในกลุ่มคนที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ เช่น อายุ ๒๐ – ๓๐ ปี ซึ่งสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารที่เป็นแป้ง ของหวาน หรือการออกกำลังกายที่ลดลง และโรคอ้วนผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่อายุน้อย มีโอกาสจะควบคุมอาการโรคได้ยากกว่า เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายกว่า และมักจะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงในช่วงอายุน้อยกว่า ดังนั้น การควบคุมเบาหวานให้อยู่ในระดับที่ปกติ จึงมีความสำคัญอย่างมากรวมถึงการค้นหาโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง เพื่อป้องกันและการรักษาโรคเบาหวานได้อย่างทันท่วงที จะส่งผลให้ลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานระยะยาวได้

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

เมื่อมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติเป็นระยะเวลาานาน น้ำตาลที่สูงจะส่งผลโดยตรงต่อหลอดเลือดทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ โดยทำให้เกิดภาวะอัมพฤกษ์ และภาวะหลอดเลือดอุดตันได้ง่ายกว่าคนปกติ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยในภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรัง ทำให้น้ำตาลส่วนเกินไปเกาะกับเม็ดเลือดขาวที่ใช้ต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้เม็ดเลือดขาวมีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ได้ลดลง ส่งผลให้เกิดภาวะติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย

ภาวะแทรกซ้อนหลัก ๆ ที่พบได้ในผู้ป่วยเบาหวาน

๑. ภาวะแทรกซ้อนทางตา

ภาวะแทรกซ้อนทางตาหรือที่เรียกกันว่า ภาวะเบาหวานขึ้นตา ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรังส่งผลต่อจอประสาทตาทำให้เกิดจอประสาทเสื่อม หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้เกิดจอประสาทตาดลอก และตาบอดได้ในที่สุด นอกจากนี้ผู้ป่วยเบาหวานยังเสี่ยงต่อภาวะต้อกระจก ต้อหินได้มากกว่าคนปกติอีกด้วย

๒. ภาวะแทรกซ้อนทางไต

ภาวะแทรกซ้อนทางไต หรือที่เรียกกันว่า ภาวะเบาหวานลงไต ในระยะเริ่มแรก ไตจะมีการทำงานที่หนักขึ้น เนื่องจากน้ำตาลในเลือดที่สูง ส่งผลให้มีแรงดันเลือดไปที่ไตสูงตามไปด้วย หากตรวจการทำงานของไตในระยะนี้ จะไม่พบความผิดปกติ การตรวจปัสสาวะอาจมีหรือยังไม่มีโปรตีนไข่ขาว (อัลบูมิน) รั่วออกมากับปัสสาวะ ระยะถัดมา จะเริ่มพบมีโปรตีนไข่ขาวรั่วออกมากับปัสสาวะ และอาจมีการทำงานของไตที่ลดลงเล็กน้อย หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี การทำงานของไตจะลดลงเรื่อยๆ และอาจดำเนินไปถึงภาวะไตวายเรื้อรังจนต้องทำการล้างไตในที่สุด

๓. ภาวะแทรกซ้อนทางเส้นประสาท

ภาวะนี้เป็นภาวะที่พบบ่อยที่สุด คือผู้ป่วยมักมีอาการชาปลายมือปลายเท้า เหมือนใส่ถุงมือหรือถุงเท้าอยู่ตลอดเวลา บางคนอาจมีอาการเจ็บแปลบเหมือนโดนเข็มแหลม ๆ ทิ่ม บางคนมีอาการแสบร้อนบริเวณปลายมือเท้า อาการทางระบบประสาทที่พบได้แต่ไม่บ่อย เช่น เหนือมือออกหรือออกง่ายกว่าปกติ หัวใจเต้นผิดจังหวะ กลืนลำบาก ท้องอืดง่าย จุกแน่นลิ้นปี่ ซึ่งเป็นอาการของระบบประสาทที่ควบคุมการบีบเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารผิดปกติ

๔. เส้นเลือดแดงใหญ่อุดตัน

อาการเส้นเลือดแดงใหญ่อุดตันมักเกิดขึ้นโดยเฉพาะบริเวณขา อาการที่พบได้บ่อยคือ มีอาการปวดขามากเมื่อเดินหรือวิ่ง และดีขึ้นเมื่อพักหรือห้อยขาลงที่ต่ำ ปลายเท้าเย็น ขนขาร่วง ผิวหนังบริเวณขาแวมมัน ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดอุดตันจนปลายเท้าขาดเลือด ติดเชื้อ และอาจต้องตัดนิ้วเท้าหรือขาทิ้งในที่สุด

๕. เส้นเลือดหัวใจตีบ

ภาวะนี้เป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และเป็นภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง โดยเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือหากตีบรุนแรงอาจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ส่งผลให้การบีบตัวของหัวใจลดลง เกิดหัวใจวาย ความดันโลหิตต่ำ หัวใจเต้นผิดจังหวะ และเสียชีวิตเฉียบพลันได้

๖. เส้นเลือดสมองตีบ

อาการเส้นเลือดสมองตีบเป็นภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงเช่นกัน เมื่อเกิดภาวะเส้นเลือดสมองตีบ ทำให้การทำงานของสมองและเส้นประสาทบริเวณที่ขาดเลือดลดลงหรือไม่ทำงาน ส่งผลให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด หรือมีอาการชาครึ่งซีก