

# เบาหวาน : ภัยเงียบที่คุณอาจไม่คาดคิด

วันที่ 14 พ.ย. 2564 เวลา 16:01 น.



## “ปัญหาของแม่บ้าน”

โดย ดร.ชลธิรา เรียงคำ

อาจารย์ประจำภาควิชา  
การพยาบาลอายุรศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



“หากผู้เป็นเบาหวานได้รับการวินิจฉัยว่าติดโควิด-19 ก็ควรเข้ารับการรักษาทันที เพราะมีความเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนมากกว่าผู้อื่น”

โดย...ดร.ชลธิรา เรียงคำ

\*\*\*\*\*

สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็น “วันเบาหวานโลก” ประเทศต่างๆ ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยมีการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชน เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อป้องกันตนเองจากโรคเบาหวาน สถานการณ์ของผู้เป็นเบาหวานในประเทศไทยมีแนวโน้มเช่นเดียวกับในต่างประเทศ คือ มีความชุกสูงขึ้น หรือเป็นเบาหวานกันมากขึ้น โดยสถิติจากสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ ระบุว่า เมื่อปี ค.ศ. 2019 มีคนเป็นเบาหวานอยู่ 463 ล้านคนทั่วโลก และคาดการณ์ว่าอีก 9 ปีข้างหน้า ในปี ค.ศ. 2030 จะมีคนเป็นเบาหวาน 578 ล้านคนทั่วโลก นั่นคือเพิ่มขึ้นถึง 115 ล้านคนทั่วโลก โดยประเด็นที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ นอกจากจำนวนผู้เป็นที่เพิ่มขึ้น และยังมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว คือ ผู้เป็นเบาหวานควรเข้าถึงการดูแลรักษาเบาหวานที่ถูกต้อง เหมาะสม และทั่วถึง

สำหรับ ในประเทศไทยนั้น จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ในประชากรไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าสถิติผู้เป็นเบาหวาน ในปี พ.ศ. 2552 มีอยู่ร้อยละ 6.9 ต่อมาปี พ.ศ. 2557 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 8.9 หรือประมาณ 4.8 ล้านคน และผลการสำรวจล่าสุดปี พ.ศ. 2562-2563 พบว่ามีผู้เป็นเบาหวานเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.5 ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเหมือนทั่วโลก ประมาณร้อยละ 70 ของคนที่เป็นเบาหวานยังควบคุมโรคได้ไม่ดี ซึ่งยังเป็นที่น่าเป็นห่วง เพราะเป็นความเสี่ยงที่อาจจะเกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่มีความรุนแรงตามมาได้ นอกจากนี้ จากการสำรวจยังพบข้อมูลอีกว่ามีผู้ที่มีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติแต่ยังไม่เป็นเบาหวาน ประมาณร้อยละ 10.7

และยังมีกลุ่มเสี่ยงที่อาจจะเป็นเบาหวานในอนาคต คือ ผู้ที่มีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 27.7 ซึ่งกลุ่มเสี่ยงนี้ควรดูแลตนเอง เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานหรือโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา

โรคเบาหวานเปรียบเสมือนภัยเงียบ ไม่ค่อยมีอาการแสดงชัดเจน ผู้ที่มีระดับน้ำตาลสูงหรือเป็นเบาหวานแล้วก็ยังใช้ชีวิตประจำวันได้ จึงอาจทำให้ผู้เป็นเบาหวานบางส่วนไม่ได้เข้าถึงการตรวจ หรือเข้ารับการรักษาที่เหมาะสม ทำให้ขาดโอกาสในการรับการรักษาดังแต่ต้น เพื่อชะลอหรือลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่ผ่านมามีผู้เป็นเบาหวานบางคนอาจจะตรวจเจอโรคเบาหวานจากตรวจสุขภาพประจำปี หรือจากการตรวจรักษาโรคอื่น ๆ แล้วพบว่า เป็นเบาหวาน และยังมีประชาชนบางส่วนก็ไม่เคยตรวจสุขภาพหรือตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเลยเลย ไม่เคยรู้ว่าตนเองเป็นเบาหวาน และกว่าจะรู้ว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน บางรายก็อาจจะมีภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ แล้ว เช่น ไตวายเรื้อรัง เป็นโรคหลอดเลือดสมอง เป็นแผลเรื้อรัง เป็นต้น

ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปี จะเป็นโอกาสให้ผู้ป่วยได้เข้าถึงการวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม ผู้เป็นเบาหวานเองก็ควรรักษาและพยายามดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อชะลอหรือลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ดังที่กล่าวไปแล้ว ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตของผู้เป็นเบาหวานและครอบครัวได้ เช่น เมื่อมีภาวะไตวายเรื้อรังก็ทำให้ต้องล้างไต เมื่อเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ก็อาจทำให้ช่วยเหลือตนเองได้ลดลงและต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น สำหรับในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานนั้น การดูแลตนเองให้ดีทั้งในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก ก็ช่วยให้สามารถป้องกันหรือชะลอการเป็นเบาหวานได้ เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานแล้ว การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี หรือที่เรียกว่า การคุมเบาหวานให้ดี เป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจเป็นอย่างมาก โดยควรดูแลทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจควบคู่กันไป ได้แก่ **“อาหาร ออกกำลังกาย ยา และจิตใจ”** นั่นคือ การเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและเหมาะสมกับโรคเบาหวาน หมั่นออกกำลังกายประมาณวันละ 30 นาทีหรือสัปดาห์ละ 150 นาที โดยออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยแต่ยังพอพูดหรือร้องเพลงได้ ควรรับประทานยาและตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรงดหรือหยุดยาเอง และในขณะเดียวกันควรดูแลด้านจิตใจ

เพราะความเครียดซึ่งเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นหรือส่งผลให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดยากขึ้นได้ โดยควรหาวิธีผ่อนคลายความเครียดที่แต่ละท่านชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือปลุกต้นไม้ และอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เป็นเบาหวานสามารถควบคุมโรคเบาหวานได้ดีขึ้นคือ กำลังใจจากสมาชิกในครอบครัว และครอบครัวซึ่งมีส่วนสำคัญจะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานมีกำลังใจในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น ช่วยส่งเสริมให้ผู้เป็นเบาหวานสามารถดูแลตนเองและปรับวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อควบคุมโรคเบาหวานได้

ในทางกลับกัน ผู้เป็นเบาหวานที่คุมเบาหวานได้ไม่ดี หรือไม่เข้าถึงการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม ก็อาจจะมีความเสี่ยงที่เกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังต่าง ๆ เช่น บางรายสูญเสียการมองเห็น หรือที่เราเรียกว่าเบาหวานขึ้นตา จะมีอาการได้ตั้งแต่มองไม่ชัด ไปจนถึงภาวะตาบอด บางรายอาจจะเกิดโรคหลอดเลือดสมอง หรือที่เรียกว่าอัมพฤกษ์อัมพาตได้ บางรายอาจจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ มีภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และอาจจะเกิดไตวายเรื้อรังได้ บางรายเกิดแผลเรื้อรังจนอาจต้องตัดขาได้ ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพ ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง ส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัว สังคมและประเทศได้

สำหรับผู้เป็นเบาหวานที่สามารถจัดหาหรือมีเครื่องเจาะน้ำตาลปลายนิ้วมาใช้เองได้ ก็ควรตรวจให้สม่ำเสมอ เพื่อประเมินระดับน้ำตาลในเลือดของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้วางแผนในดูแลตนเองได้ดีขึ้น นอกจากนี้ผู้เป็นเบาหวานควรได้รับการตรวจประเมินภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังต่าง ๆ ด้วย

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 นั้น ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลว่าผู้เป็นเบาหวานมีโอกาสติดเชื้อโควิด-19 มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน แต่จากการศึกษาหลายการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้เป็นเบาหวานที่ติดโควิด-19 อาจจะมีภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงและอันตรายถึงชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานจึงควรดูแลป้องกันตนเองจากโควิด-19 และพิจารณาเข้ารับการรักษาตัวด้วย เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรงจากการติดเชื้อโควิด-19

หากผู้เป็นเบาหวานได้รับการวินิจฉัยว่าติดโควิด-19 ก็ควรเข้ารับการรักษาทันที เพราะมีความเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนมากกว่าผู้อื่น ผู้เป็นเบาหวานเองยังคงต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี และทานยาให้ครบถ้วน ผู้เป็นเบาหวานที่ต้องไปพักที่โรงพยาบาลสนามหรือสถานพยาบาลต่าง ๆ ควรแจ้งข้อมูลสุขภาพของตนเองให้บุคลากรทางสุขภาพให้ครบถ้วน เพื่อวางแผนการรักษาได้อย่างเหมาะสม ควรนำยาที่ต้องรับประทานประจำและเอกสารที่เกี่ยวข้องติดตัวไปด้วย เพื่อให้บุคลากรในทีมสุขภาพสามารถดูแลได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องต่อไป

\*\*\*\*\*

เรียบเรียงโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล