

# โรคเบาหวาน

แพทย์หญิงศิตายุ สุริยะ

โรคเบาหวาน เป็นกลุ่มโรคที่เกิดเนื่องจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือประสิทธิภาพของอินซูลินลดลง ทำให้ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

โรคเบาหวานแบ่งตามสาเหตุของการเกิดโรคได้ 4 ชนิด ได้แก่

1. โรคเบาหวานชนิดที่ 1 (Type 1 diabetes, T1DM) เป็นผลจากการทำลายเบต้าเซลล์ที่ตับอ่อนจากภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่มีการสร้างฮอร์โมนอินซูลินในร่างกาย
2. โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 diabetes, T2DM) เป็นผลจากการมีภาวะดื้อต่อฮอร์โมนอินซูลิน (insulin resistant) ร่วมกับความบกพร่องในการผลิตอินซูลินที่เหมาะสม (relative insulin deficiency)
3. โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ ได้แก่ โรคเบาหวานที่มีความผิดปกติจากพันธุกรรม โรคเบาหวานที่เกิดจากโรคของตับอ่อน จากยา จากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ จากการติดเชื้อ เป็นต้น
4. โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational diabetes mellitus, GDM) เกิดจากการมีภาวะดื้อต่อฮอร์โมนอินซูลินมากขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ และตับอ่อนของมารดาไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอต่อความต้องการได้

## สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน

- กรรมพันธุ์ (genetic)
- น้ำหนักเกิน ความอ้วน ขาดการเคลื่อนไหว (sedentary lifestyle) ขาดการออกกำลังกาย
- อายุที่มากขึ้น ก็ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานมากขึ้น
- โรคของตับอ่อน เช่น ตับอ่อนอักเสบ ได้รับการผ่าตัดตับอ่อน
- การติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น หัด หัดเยอรมัน คางทูม
- ความเครียดเรื้อรัง
- การได้รับยาบางชนิด ทำให้มีการสร้างน้ำตาลมากขึ้น หรือการตอบสนองของอินซูลินได้ไม่ดี เช่น กลุ่มยาสเตียรอยด์ ฮอร์โมนหรือยากุมกำเนิด ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น
- การตั้งครรภ์
- ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน

- อายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป
- เพศชายมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าเพศหญิง
- มีประวัติคนในครอบครัวโดยเฉพาะญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน
- เป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือมีดัชนีมวลกาย (Body mass index; BMI) ตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตรในคนเอเชีย หรือ มีภาวะอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome)
- ความดันโลหิตสูง (ความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท)
- สตรีที่มีประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือน้ำหนักบุตรแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
- ไม่ออกกำลังกาย (physical inactivity)
- ดื่มสุรา
- สูบบุหรี่
- สตรีที่มีโรคถุงน้ำในรังไข่ (Polycystic ovary syndrome)
- เคยตรวจพบภาวะก่อนเป็นเบาหวาน (Impaired fasting glucose) คือมีระดับน้ำตาลในกระแสเลือดตั้งแต่ 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
- มีภาวะไขมันในเลือด
- ผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจหลอดเลือด หลอดเลือดสมอง

## อาการของโรคเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะปัสสาวะตอนกลางคืนบ่อยกว่าปกติ อาจมากกว่า 3 ครั้ง/คืน
- หิวน้ำบ่อย ต้องดื่มน้ำบ่อยกว่าปกติ
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
- น้ำหนักลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ
- หิวบ่อย รับประทานเก่งขึ้น
- ตัดเชื้อได้ง่าย เป็นเชื้อรา ตกขาวบ่อย เป็นแผลเรื้อรัง หายช้า
- ตาพร่า มองเห็นภาพไม่ชัดเท่าปกติ
- ปลายมือปลายเท้าชาหรือแสบร้อน อันเนื่องมาจากปลายประสาทเสื่อม
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

## สิ่งสำคัญที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติ

- ควบคุมอาหาร
  - เลือกรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลน้อย ไม่เติมน้ำตาลลงในอาหาร ไม่ควรรับประทานอาหารน้ำตาลทุกชนิด ควรจำกัดผลไม้ โดยเลือกรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เลือกรับประทานผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัดเพื่อเพิ่มกากใยอาหาร
  - ควบคุมคาร์โบไฮเดรต ควรเลือกอาหารจำพวกแป้งไม่ขัดสีและมาจากธรรมชาติ เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด ลูกเดือย ขนมปังโฮลวีท
  - ควบคุมโปรตีน ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา และผลิตภัณฑ์จากนมไขมันหรือไม่มีไขมัน
  - ควบคุมไขมัน เลือกรับประทานไขมันไม่อิ่มตัว หลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ เปลี่ยนวิธีการทำอาหารจากผัด ทอด เป็นต้ม นึ่ง ตุ่น แทน
  - พยายามงดอาหารรสจัด ไม่ว่าจะเป็นหวาน มัน หรือเค็ม ลดปริมาณเกลือในมื้ออาหาร
- ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน
- งดสูบบุหรี่
- งดดื่มสุรา
- ออกกำลังกายเป็นประจำ ในแบบแอโรบิกหนักปานกลาง (moderate intensity) เช่น วิ่งเร็วพอประมาณ รู้สึกเหนื่อย แต่ยังพอพูดเป็นประโยคได้ ควรออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์
- ระวังการรับประทานยาใดๆ โดยเฉพาะยาเสตียรอยด์ ยาฮอร์โมน หรืออาหารเสริมบางชนิด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจรับประทาน
- ดูแลและตรวจเท้าทุกวัน
- ดูแลสุขภาพช่องปาก
- รับประทานยาเพื่อควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
- สังเกตอาการผิดปกติเนื่องจากภาวะน้ำตาลสูงหรือต่ำเกินไป เช่น หน้ามืด ใจสั่น หอบเหนื่อย หมดสติ

## เอกสารอ้างอิง

1. American Diabetes Association. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes Care 2023 ; 46 (Suppl 1) : S1-S291.
2. สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. 2560 (Clinical Practice Guideline for Diabetes 2017). กรุงเทพฯ: สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย; 2560.