



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
PHRA NAKHON SI AYUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชน “ดูแลสุขภาพ...พ้ันภัยเบาหวาน”

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจุบันทั่วโลกพบผู้ป่วยโรคเบาหวานมากถึง ๓๗๑ ล้านคน ประมาณ ๒๘๐ ล้านคน เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และคาดว่าปี พ.ศ.๒๕๗๓ จะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง ๕๐๐ ล้านคน เนื่องจากสภาวะความเป็นอยู่และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จึงนับได้ว่าโรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑ ของโลก

จากปัญหาดังกล่าวทั่วโลกจึงให้ความสำคัญกับการจัดการโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น องค์การอนามัยโลก (World Health Organization -WHO) และสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation - IDF) กำหนดให้วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ของทุกปีเป็น วันเบาหวานโลก (World Diabetes Day)

โรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้น้อยหรือไม่ได้เลย ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่าง ๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมาก ๆ ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีเม็ดตอมได้จึงเรียกว่า “โรคเบาหวาน”

อาการของโรคเบาหวาน ผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะบ่อย และออกครั้งละมากๆ กระจายน้ำ ตื่นน้ำบ่อย หิวบ่อย หรือกินข้าวจุ อ่อนเพลียเพลียแรง บางคนอาจสังเกตว่าปัสสาวะมีเม็ดขึ้น เด็กบางคนมีอาการปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืน ในรายที่เป็นเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อาการมักค่อยเป็นค่อยไปเรื้อรัง น้ำหนักตัวอาจลดบ้างเล็กน้อย บางคนอาจมีน้ำหนักขึ้นหรือรูปร่างอ้วน บางคนอาจมีอาการคันตามตัว เป็นผื่นบ่อย หรือเป็นแผลเรื้อรัง รักษาหายยาก ในรายที่เป็นมานานโดยไม่ได้ได้รับการรักษา อาจมาหาหมอด้วยภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น ชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า ตามัวลงทุกทีหรือต้องเปลี่ยน แว่นสายตาทบ่อยๆ เป็นต้น

น.พ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า เพื่อเป็นการรู้เท่าทันและป้องกันโรคเบาหวาน ขอให้ประชาชนสังเกตอาการ หากพบว่าปัสสาวะบ่อย ตื่นน้ำมากผิดปกติ คอแห้ง กินจุแต่น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง มีรอยด่างรอบคอหรือใต้รักแร้ ต้องระวังเป็นโรคเบาหวาน ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยอาการ และรักษาที่ถูกต้อง หากพบปริมาณจากการทดสอบน้ำตาลในเลือดภายหลังดื่มน้ำและอาหาร ๘ ชั่วโมง มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๖ มก./ดล. ถือว่าเป็นเบาหวาน นอกจากนี้ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมารับประทานผักผลไม้ หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม อาหารที่มีไขมันสูง อาหารฟาสต์ฟู้ด เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ที่สำคัญพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครอบครัว ชุมชน เป็นส่วนสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับคนใกล้ตัว โดยเฉพาะเด็กเยาวชนต้องส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ลดขนมกรุบกรอบ เพื่อควบคุมไม่ให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน เป็นการมุ่งหน้าอนาคตประชาชนคนไทย ปลอดภัยห่างไกลจากโรคเบาหวาน