



เรียนรู้เรื่อง โรคเบาหวาน

“เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่หายขาด ถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญ ในการเกิดโรค”

สาเหตุ โรคนี้เกิดจากตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยหรือไม่สร้างเลย จึงทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง เมื่อมีน้ำตาลคั่งในเลือดมากเป็นเวลานาน ๆ ผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย และสุขภาพอ่อนเพลีย

เบาหวานมี 2 ชนิด

๑.เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน มักเกิดกับเด็กรูปร่างพอมเนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน ไม่สามารถใช้ยาเม็ดรับประทานในการรักษาได้

๒.เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน มักเกิดกับผู้ใหญ่รูปร่างอ้วน เนื่องจากอินซูลินไม่สามารถออกฤทธิ์ต่อผนังเซลล์ได้ดี ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง การรักษาอาจเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกาย ใช้น้ำยาเม็ด หรือยาฉีด

อาการ

คนปกติมักจะไม่ต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะในเวลากลางดึกหรือปัสสาวะอย่างมากไม่เกิน 1 ครั้ง เมื่อน้ำตาลในกระแสเลือดมากกว่า 180 มก.% โดยเฉพาะในเวลากลางคืนน้ำตาลจะถูกขับออกทางปัสสาวะทำให้น้ำถูกขับออกมากขึ้น จึงมีอาการปัสสาวะบ่อยและเกิดการสูญเสียน้ำ และอาจจะพบว่าปัสสาวะมีมดตอม



- ๑.ผู้ป่วยจะหิวน้ำบ่อยเนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
- ๒.อ่อนเพลีย น้ำหนักลดเกิดเนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลจึงย่อยสลายส่วนที่เป็นโปรตีนและไขมันออกมา
- ๓.ผู้ป่วยจะกินเก่งหิวเก่งแต่น้ำหนักจะลดลงเนื่องจากร่างกายนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานไม่ได้ จึงมีการสลายพลังงานจากไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อ

๔.อาการอื่น ๆ ที่อาจเกิดได้แก่ การติดเชื้อ แผลหายช้า คับ

๕.คั้นตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้หญิง สาเหตุของอาการคันเนื่องจากผิวแห้งไป หรือมีการอักเสบของผิวหนัง

๖.เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัวต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะมีการเปลี่ยนแปลงสายตา เช่นสายตาสั้น ต้อกระจก น้ำตาลในเลือดสูง

๗.ชาไม่มีความรู้สึก เจ็บตามแขนขา หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากน้ำตาลสูงนาน ๆ ทำให้เส้นประสาทเสื่อม เกิดแผลที่เท้าได้ง่าย เพราะไม่รู้สึก

๘.อาเซียน



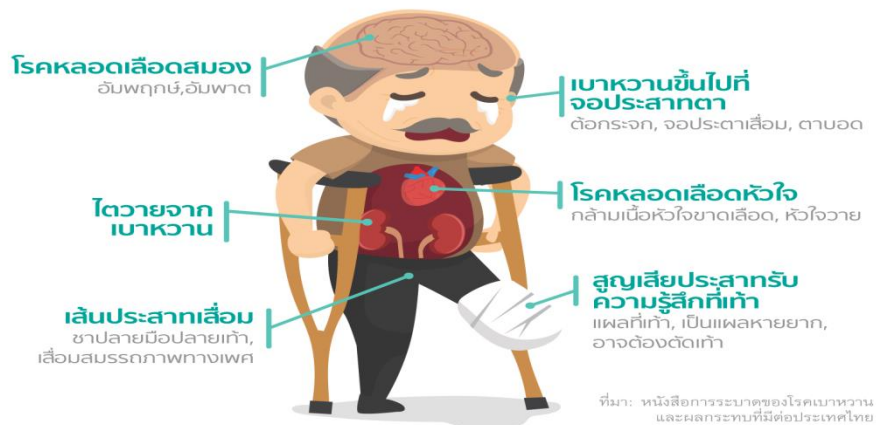
ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- ควบคุมอาหารสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับสภาวะร่างกาย
- ใช้ยาสม่ำเสมอตามที่แพทย์แนะนำ
- ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและวิธีปฏิบัติตัว
- พบแพทย์สม่ำเสมอตามนัดเพื่อวัดผลการควบคุมน้ำตาล และตรวจหาโรคแทรกซ้อน
- ตรวจน้ำตาลในเลือดหรือในปัสสาวะบ่อยๆ โดยเฉพาะในรายที่ควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี
- พกน้ำตาล ทอพอพี หรือลูกกวาดติดตัวเสมอ และใช้ทันทีเมื่อมีอาการนำสงสัยว่าน้ำตาลต่ำ
- หมั่นตรวจเท้าทุกวัน ห้ามสวมรองเท้าคับ
- ปรึกษาแพทย์เมื่อ มีอาการเจ็บใช้ มีอาการน้ำตาลต่ำ มีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น มีบาดแผลหรือแผลที่เท้า และเมื่อตั้งครรรภ์

อาการและโรคที่พึงระวัง

- โรคตา
- แผลเรื้อรัง
- โรคไต
- โรคหัวใจ
- ความดันโลหิตสูง
- โรคเหน็บชา
- โรคอัมพาต

จะเกิดอะไร! ถ้าคุมเบาหวานไม่ได้



ที่มา: หนังสือการระมัดระวังโรคเบาหวาน และผลกระทบที่มีต่อประเทศไทย

good factory

www.goodfactory.co

จัดทำโดย

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทรฯ ๐๔๓-๘๔๐๘๘๔