



หมอมใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชน “พิทักษ์อนาคตไทย พันภัยเบาหวาน”

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจุบันทั่วโลกพบผู้ป่วยโรคเบาหวานมากถึง ๓๗๑ ล้านคน ประมาณ ๒๘๐ ล้านคน เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และคาดว่าปี พ.ศ.๒๕๗๓ จะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง ๕๐๐ ล้านคน เนื่องจากสภาวะความเป็นอยู่และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จึงนับได้ว่าโรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑ ของโลก

จากปัญหาดังกล่าวทั่วโลกจึงให้ความสำคัญกับการจัดการโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น องค์การอนามัยโลก (World Health Organization -WHO) และสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation - IDF) โดยการกำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็น วันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) ซึ่งในปีนี้องค์การสาธารณสุขและสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ได้กำหนดคำขวัญวันเบาหวานโลก ปี ๒๕๕7 ที่ใช้ในการรณรงค์ คือ “กินพอเพียง ไม่เสี่ยงเบาหวาน เลือกลดไขมัน เลือกลดเค็ม เลือกลดไขมันอิ่มตัว เลือกลดไขมันทรานส์ เลือกลดไขมันอิ่มตัว เลือกลดไขมันทรานส์ เลือกลดไขมันอิ่มตัว เลือกลดไขมันทรานส์”

โรคเบาหวาน เกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้น้อยหรือไม่ได้เลย ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดตอมได้จึงเรียกว่า “โรคเบาหวาน”

อาการของโรคเบาหวาน ผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะบ่อย และออกครั้งละมากๆ กระหายน้ำ ตื่นน้ำบ่อย หิวบ่อย หรือกินข้าวจุ อ่อนเพลียเพลียแรง บางคนอาจสังเกตว่าปัสสาวะมีมดขึ้น เด็กบางคนอาจมีอาการปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืน ในรายที่เป็นเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อาการมักค่อยเป็นค่อยไปเรื้อรัง น้ำหนักตัวอาจลดบ้างเล็กน้อย บางคนอาจมีน้ำหนักรูปร่างอ้วน บางคนอาจมีอาการคันตามตัว เป็นฝีบ่อย หรือเป็นแผลเรื้อรัง รักษาหายยาก ในรายที่เป็นมานานโดยไม่ได้รับการรักษา อาจมาหาหมอด้วยภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า ตามัวลงทุกทีหรือต้องเปลี่ยนแว่นสายตาทันที เป็นต้น

นพ.พิทยาฯ กล่าวต่อว่า เพื่อเป็นการรู้เท่าทันและป้องกันโรคเบาหวาน ขอให้ประชาชนสังเกตอาการ หากพบว่าปัสสาวะบ่อย ตื่นน้ำมากผิดปกติ คอแห้ง กินจุแต่น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง มีรอยตำราบนคอหรือใต้รักแร้ ต้องระวังเป็นโรคเบาหวาน ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยอาการและรักษาที่ถูกต้อง หากพบปริมาณจากการทดสอบน้ำตาลในเลือดภายหลังดื่มน้ำและอาหาร 8 ชั่วโมง มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก./ดล. ถือว่าเป็นเบาหวาน นอกจากนี้ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมารับประทานผักผลไม้ หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม อาหารที่มีไขมันสูง อาหารฟาสต์ฟู้ด เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ที่สำคัญพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครอบครัว ชุมชน เป็นส่วนสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับคนใกล้ตัว โดยเฉพาะเด็กเยาวชน ต้องส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ลดขนมกรุบกรอบเพื่อควบคุมไม่ให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน เป็นการมุ่งนำอนาคตประชาชนคนไทย ปลอดภัยห่างไกลจากโรคเบาหวาน