

## หมอรามฯ ไขปัญหาสุขภาพ

### ควบคุมเบาหวานห่างไกลโรคแทรกซ้อน

วันเสาร์ ที่ 03 เมษายน 2553 เวลา 0:00 น

#### เนื้อหาข่าว

#### เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า “เบาหวาน” เป็นโรคเรื้อรัง ที่รักษาไม่หายขาด

โรคเบาหวานในผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่ก็เกิดจากการดื้ออินซูลิน และร่างกายหลังสารอินซูลินได้ไม่มากพอ ซึ่งสารอินซูลินเองก็เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน มีหน้าที่นำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อนำไปเผาผลาญให้เป็นพลังงาน หรือเก็บสะสมไว้เป็นแหล่งพลังงานในอนาคต

ถ้าอินซูลินในร่างกายมีไม่เพียงพอหรือทำงานได้ไม่ดี จะทำให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูง และก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนหลายอย่างที่สำคัญ เช่น ตาบอด ไตวาย ปลายประสาทเสื่อม โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือใกล้เคียงปกติ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนดังกล่าวได้ หรืออีกนัยหนึ่งคือ ผู้ป่วยเบาหวานสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและปราศจากโรคแทรกซ้อนได้ เพียงแค่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด รวมทั้งปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ โดยเฉพาะความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงได้อย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าในปัจจุบันความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานจะมีมากขึ้น ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการดูแลรักษาดีขึ้น รวมทั้งมียาหลากหลายชนิดที่เหมาะสม แต่เป็นที่น่าแปลกใจว่า ผู้ป่วยเบาหวานยังคงควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดีนัก อัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานยังคงค่อนข้างสูง ข้อมูลจากผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษาในโรงเรียนแพทย์หรือโรงพยาบาลศูนย์ของกระทรวงสาธารณสุขไทย พบว่าในปี พ.ศ. 2546 ผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีมีเพียงหนึ่งในสามของทั้งหมดเท่านั้น

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอีกหลายประการที่ส่งผลทำให้ผู้ป่วยเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี แต่ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ผู้ป่วยสามารถรักษาตัวเองด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ผู้ป่วยบางรายคิดว่า ในเมื่อแพทย์ให้รับประทานยาแล้ว ก็ไม่เห็นจำเป็นต้องควบคุมอาหาร ยาน่าจะจัดการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เนื่องจากว่ายาที่มีความสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น การรับประทานยาโดยเฉพาะอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากเกินไป นอกจากจะส่งผลทำให้ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นแล้ว ยังทำให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้นด้วยเช่นกัน หากพบว่าตัวเองมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จะทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดยากขึ้น เนื่องจากดื้ออินซูลินมากขึ้น

ตรงกันข้ามการลดน้ำหนักในผู้ป่วยที่อ้วนจะทำให้การดื้ออินซูลินลดลง การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสามารถทำได้ง่ายขึ้น ค่าถามที่เกิดขึ้นคือ เมื่อใดจึงเรียกว่า “อ้วน” ให้คำนวณง่าย ๆ โดยวัดน้ำหนักเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงวัดเป็นเมตรยกกำลังสอง ตัวเลขที่ออกมาไม่ควรเกิน 23 ถ้าเกินหรือเท่ากับ 25 จึงเรียกว่า “อ้วน” แต่หากอยู่ในระดับ 23-24.9 หมายถึงน้ำหนักเกินหรือท้วม ดังนั้นเป้าหมายของการควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวานนอกเหนือจากการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ยังต้องเน้นการลดน้ำหนักตัวด้วย ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการลดปริมาณอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล รวมทั้งอาหารที่ให้พลังงานสูง

นอกจากการควบคุมอาหารแล้ว การออกกำลังกายก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ต้องเน้นให้ความสำคัญ การออกกำลังกายช่วยให้อินซูลินทำงานดีขึ้น ช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น การออกกำลังกายควรทำควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร ผู้ป่วยบางรายเข้าใจผิดว่า เมื่อออกกำลังกายแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหาร การออกกำลังกายนอกจากช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ ช่วยทำให้ระดับไขมันในเลือดและระดับความดันโลหิตดีขึ้น แนะนำว่าให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งช้า ๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดินร่า และควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 150 นาทีเป็นอย่างน้อย อาจแบ่งเป็นอย่างน้อย 3 ครั้ง ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที และไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายในโรงยิมหรือสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะเท่านั้น สามารถประยุกต์กิจกรรมทำให้ออกกำลังกายกับชีวิตประจำวันได้ เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน ขึ้นลงบันไดแทน



#### ค้นหา



#### สมาชิก

สมาชิก:  
รหัสผ่าน

- แยกศ...
- ต้ารวจร
- เสพสม
- 'อ้อม-อ
- เคล็ดลั
- ณีรัฐฉิ
- วงจรชั

ลีด (ไม่แนะนำในคนที่มีปัญหาเรื่องเข้าเสื่อม) ลงรถเมล์ก่อนถึงป้าย เดินไปทำงานแทนนั่งรถ เป็นต้น

แต่ทั้งนี้กิจกรรมเหล่านี้ ต้องทำติดต่อกันและทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ควรวางแผน จัด เวลา และเลือกชนิดของการ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย

การควบคุมเบาหวาน ควรกระทำตั้งแต่เริ่มรู้ตัวว่าเป็นเบาหวาน และกระทำอย่างต่อเนื่อง สิ่งผู้ป่วยต้องทำนอกเหนือจากการไปพบแพทย์เพื่อรับยา คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งดูเหมือนยากแต่ก็ไม่ยากเกินไปถ้าตั้งใจทำ ทั้งนี้เพื่อป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรคแทรกซ้อนของเบาหวาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

\* ฝากข่าวประชาสัมพันธ์ \* งานเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัยสำหรับประชาชน จัดการบรรยายขึ้นในหัวข้อ "ควบคุมเบาหวานอย่างไรให้ห่างไกลโรคแทรกซ้อน" ในวันพุธที่ 28 เมษายน 2553 เวลา 08.30-12.00 น. ณ ห้องประชุมอรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ อาคารศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ ชั้น 5 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี สนใจสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-2201-2521 ในวันและเวลาราชการ.

**ศ.นพ. ชัชชาติ รัตตสาร**

หน่วยต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

- เจอศพ
- ประมวล
- ขจัดเซ็

#### เรื่องอื่นๆ ในคอ

- นอนไม่ห
- โรคลมแ
- ควบคุมเบ
- รู้เท่าทัน
- อาการชั้
- ปัญหาอ้ว
- อยากรู้
- มะเร็งหลั
- นิวในระบ
- โรคนี้ว

กรุณาเข้าสู่ระบบก่อนแสดงความคิดเห็น

โฆษณา



#### เกี่ยวกับเดลินิวส์

ข้อมูลความเป็นมาของ "หนังสือพิมพ์เดลินิวส์"

#### ร่วมงานกับเรา

รายชื่อตำแหน่งงาน  
แบบฟอร์มอีเมลสำหรับส่งประวัติผู้สมัคร

#### ติดต่อโฆษณา

หนังสือพิมพ์เดลินิวส์  
โทรศัพท์ 0-2940-9030  
เดลินิวส์ออนไลน์  
โทรศัพท์ 084-743-1818

#### ติดต่อเรา

กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์เดลินิวส์  
โทรศัพท์ 0-2561-1456  
โทรสาร 0-2561-1329  
อีเมล editor@dailynews.co.th

กองบ  
โทรศั  
โทรสร  
อีเมล