

โรคเบาหวาน-ต้องควบคุมให้ได้ทั่วประเทศ

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน เป็นวันเบาหวานโลก หมอชาวบ้านฉบับนี้จึงว่าด้วยโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบบ่อยในประชากร ถ้านับทุกอายุก็จะพบในประมาณ ๒.๕ เปอร์เซ็นต์ของประชากร แต่ถ้านับเฉพาะคนอายุ ๔๐ ปีขึ้นไปก็จะพบสูงถึง ๑๐ เปอร์เซ็นต์

ระดับน้ำตาลที่สูงในเลือดจะไปจับกับโปรตีนทำให้แข็งตัว ลองนึกถึงเบียร์อย่าง เขาต้องเอาน้ำตาลทาตามตัวก่อนย่าง ทำให้หนังเกรียม หนังเบียร์ย่างเกรียมอาจจะอร่อย แต่ถ้าเนื้อหนังเราเกรียมจะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง น้ำตาลที่สูงจึงก่อให้เกิดความเสี่ยง ในอวัยวะต่างๆ เช่น ตาเป็นต้อ ผงน้ำตาลเลือดแข็งทำให้ความดันสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ไตเสื่อม ฯลฯ

ข้อสำคัญที่สุดในการรักษาโรคเบาหวานคือการควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ คือประมาณ ๑๐๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

การควบคุมทำได้ ๓ วิธี คือ

(๑) ควบคุมอาหาร ไม่กินมากเกินไป โดยเฉพาะพวกข้าวหรือแป้งและน้ำตาล ข้าวหรือแป้งจะไปเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในร่างกาย

(๒) ออกกำลังกายให้มาก ช่วยลดระดับน้ำตาล

(๓) ใช้อาหารรักษาเบาหวานแผนปัจจุบัน ซึ่งมีอย่างกิน และอินซูลินซึ่งต้องฉีด

ถ้าเป็นไม่มาก (๑) กับ (๒) อาจควบคุมระดับน้ำตาลให้ปกติได้ แต่ถ้าเป็นมากต้องใช้ (๓) คือ การให้ยาด้วย ใช้อย่างกินก่อน ถ้าไม่ได้ผลหรือไม่พอ ต้องฉีดอินซูลิน

ขอย้ำอีกครั้งว่าต้องดูระดับน้ำตาลเป็นสำคัญ

ถ้าจะลองวิธีอื่นใด ก็ต้องระวังว่าต้องเช็คระดับน้ำตาลว่าได้ผลจริง ถ้าหลงเชื่อไปโดยไม่ดูระดับน้ำตาล แล้วปรากฏว่าไม่ได้ผล เนื้อหนังร่างกายก็จะเสียหาย

ถ้าเอาใจใส่ให้ระดับน้ำตาลปกติ ถึงเป็นโรค (เบาหวาน) เราก็มีสุขภาพดีได้

ระบบบริการสุขภาพต้องสามารถตรวจวินิจฉัยเบาหวานให้ได้ทั่วประเทศและควบคุมให้ได้หมด สุขภาพดี ถ้วนหน้า (Health for All) เป็นเป้าหมายของเรา และเราทั้งหมดต้องช่วยกัน (All for Health)

ประเวศ วะสี