



โรคเบาหวาน-ต้องควบคุมให้ได้ทั้งประเทศ

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน เป็นวันเบาหวานโลก หมอชาวบ้านฉบับนี้จึงว่าด้วยโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบบ่อยในประชากร ถ้านับทุกอายุก็จะพบในประมาณ ๒.๕ เปอร์เซ็นต์ของประชากร แต่ถ้านับเฉพาะคนอายุ ๔๐ ปีขึ้นไปก็จะพบสูงถึง ๑๐ เปอร์เซ็นต์

ระดับน้ำตาลที่สูงในเลือดจะไปจับกับโปรตีนทำให้แข็งตัว ลองนึกถึงเบียร์ เขาต้องเอาน้ำตาลตามตัวก่อนอย่าง ทำให้หนังเกรียมหนังเบียร์เกรียมอาจจะอร่อย แต่ถ้าเนื้อหนังเราเกรียมจะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง น้ำตาลที่สูงจึงก่อให้เกิดความเสี่ยงในอวัยวะต่างๆ เช่น ตาเป็นต้อ ผงหลอดเลือดแข็งทำให้ความดันสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ไตเสื่อม ฯลฯ

ข้อสำคัญที่สุดในการรักษาโรคเบาหวานคือการควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ คือประมาณ ๑๐๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

การควบคุมทำได้ ๓ วิธี คือ

(๑) ควบคุมอาหารไม่กินมากเกินไป โดยเฉพาะพวกข้าวหรือแป้งและน้ำตาล ข้าวหรือแป้งจะไปเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในร่างกาย

(๒) ออกกำลังกายมาก ช่วยลดระดับน้ำตาล

(๓) ใช้ยารักษาเบาหวานแผนปัจจุบัน ซึ่งมีอย่างกิน และอินซูลินซึ่งต้องฉีด

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

ขอย้ำอีกครั้งว่าต้องคุกระดับน้ำตาลเป็นสำคัญ

ถ้าจะลองวิธีอื่นใด ก็ต้องระวังว่าต้องเช็กระดับน้ำตาลว่าได้ผลจริง ถ้าหลงเชื่อไปโดยไม่ได้คุกระดับน้ำตาลแล้วปรากฏว่าไม่ได้ผล เนื้อหนังร่างกายก็จะเสียหาย

ถ้าเอาใจใส่ให้ระดับน้ำตาลปกติ ถึงเป็นโรค (เบาหวาน) เราก็มีสุขภาพดีได้

ระบบบริการสุขภาพต้องสามารถตรวจวินิจฉัยเบาหวานให้ได้ทั้งประเทศและควบคุมให้ได้หมด สุขภาพดีถ้วนหน้า (Health for All) เป็นเป้าหมายของเรา และเราทั้งหมดต้องช่วยกัน (All for Health)

ประเวศ วะสี



world diabetes day
14 November

การ “กิน อยู่ เป็น”
เป็น “ลิทธิ” มิใช่ “อภิลิทธิ”
“อาหารเพื่อสุขภาพ ใครๆ ก็กินได้”

ระดับน้ำตาล
= ในเลือดสูง
อย่างต่อเนื่อง
ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิด
ภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายถึงสุขภาพ



ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน อินดิทีจะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป