

## แพทย์เตือนเบาหวานเรื้อรัง ทำหลอดเลือดหัวใจเสื่อม

อธิบดีกรมการแพทย์ชี้ผู้ป่วยเบาหวานเรื้อรัง เสี่ยงเกิดโรคหัวใจสูงกว่าคนปกติ แนะนำกินแต่พอดี ควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะสามารถชะลอความเสื่อมของหลอดเลือดได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย โรคนี้เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่ไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงขึ้นและถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน เมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานานจะทำให้หลอดเลือดเสื่อมและเสียหาย โรคเบาหวานแบ่งเป็น 2 ชนิดคือ 1) ชนิดที่พึ่งอินซูลิน เป็นเบาหวานชนิดที่พบได้น้อย แต่มีความรุนแรงและอันตรายสูง พบในเด็กและวัยรุ่น อายุน้อยกว่า 25 ปี ในประเทศไทยพบน้อยกว่า 5% ของประชากร 2) ชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลิน ในประเทศไทยพบมากกว่า 95% ซึ่งมักจะมี ความรุนแรงน้อย พบได้บ่อยในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ขึ้นไปและมีอัตราการป่วยที่เพิ่มขึ้นตามสัดส่วนอายุ มักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เบาหวานชนิดที่ 2 นี้ ผู้ป่วยบางรายอาจไม่มีอาการแสดงออกของโรคเลยหรืออาจมีอาการแบบค่อยเป็นค่อยไป จนถึงขั้นแสดงอาการรุนแรงหรือหมดสติและเสียชีวิตได้

ผู้ป่วยโรคเบาหวานมักพบภาวะแทรกซ้อนตามระบบและอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานเรื้อรังจะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและมีความรุนแรงของโรคมกกว่าคนปกติ สำหรับสัญญาณอันตรายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจจากเบาหวานที่ต้องรีบพบแพทย์อาจสังเกตได้จากอาการแน่นหรืออึดอัดบริเวณกลางหน้าอกข้างซ้ายหรือลิ้นปี่คล้ายอาการจุกเสียด ปวดร้าวที่ท้องแขนด้านใน หน้ามืด วิงเวียน เหงื่อออก ตัวเย็น ใจสั่นจะเป็นลมหรือหมดสติ ส่วนอาการเจ็บหน้าอกนั้นมักไม่ชัดเจนเพราะผู้ป่วยมักมีปัญหาปลายประสาทรับความรู้สึกเสื่อมสภาพ การวินิจฉัยโรคจึงทำได้ยากกว่าปกติ

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวแนะนำว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ (70-110) หรือใกล้เคียงมากที่สุด ด้วยการปฏิบัติตน คือ รับประทานอาหารให้พอดี เว้นระยะห่างของอาหารแต่ละมื้อให้นาน งดเว้นอาหารประเภทหวานๆ หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวาน อาหารประเภทแป้งและไขมันรวมทั้งไขมันจากกะทิ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 15-30 นาทีต่อวัน ควรพกกลูโคมหรือน้ำตาลและบัตรที่แสดงว่าเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานติดตัวไว้เสมอ งดบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด จะช่วยชะลอความเสื่อมของหลอดเลือดหัวใจ ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติและมีสุขภาพที่แข็งแรง

\*\*\*\*\*

ขอขอบคุณ

- 7 สิงหาคม 2558 -