??????????? "??????????????????????"

???????? Administrator
?????????????? 03 ?????? 2013 ???? 12:09 ?. - ?????????? ?????????????? 03 ?????? 2013 ???? 13:10 ?.

??????????????????
???????????????????????????????? ????
???????????????????????????????????
???????????????????? ???????????????
???????????????????? ???????????????
???????????????????????????????????
????
???????????????????????????????????
??????????????“**?????**” ??????????
?????? ???? “**?????**“
???????????????????????????????
???? ???????????????????
????????? ???????????????????????????
???????????????????????????????????
???????????????????? ????? “
????????” .....

????????????

โรคเบาหวานรักษาไม่หวาน

พล.ต. หญิง พญ.ยุพิน เบ็ญจสุรัตน์วงศ์
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ทำไมจึงกล่าวดังนี้ เพราะการรักษาโรคเบาหวานไม่ง่าย เนื่องจากต้องรักษาควบคุมระดับน้ำตาลให้ได้ตามเกณฑ์เป้าหมาย รวมถึงการรักษาโรคที่มักพบร่วมกันคือ โรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูงให้ดีร่วมกันไปด้วย จึงจะลดโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือดเล็กเพื่อไม่ให้เกิด**ไตวาย**" จากเบาหวาน เข้าไต หรือ "**ตาบอด**" จากการเกิดโรคแทรกซ้อนจอประสาทตา หรือ เบาหวานเข้าเส้นประสาท มีอาการชา เกิดแผลที่เท้าโดยไม่รู้ตัวร่วมกับโรคหลอดเลือดตีบที่เท้าทำให้เกิดแผลที่รักษาไม่หาย ลามจน "**ถูกตัดขา**" ที่สำคัญ คือ การเกิดโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือดใหญ่ เกิด**โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน**(มีอาการเจ็บหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจตายเสียชีวิต) และ**โรคหลอดเลือดสมองตีบ** (แขนขาข้างใดข้างหนึ่งไม่มีแรงหรือชาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ฯลฯ) ซึ่งทั้งสองโรคเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเสียชีวิตในผู้ที่เป็นเบาหวาน

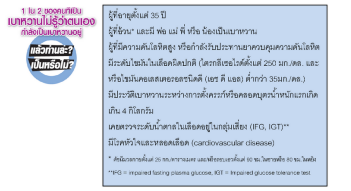
เป้าหมายของการควบคุมเบาหวานโดยทั่วไป

ระดับน้ำตาลก่อนอาหาร 90-130 มก./ดล. *
ระดับน้ำตาลสะสม (ฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี) น้อยกว่า 7 %*
ความดันโลหิตน้อยกว่า 140/80 มม.ปรอท
ไขมันโตรกลีเซอไรด์น้อยกว่า 150 มก./ดล.
ไขมันคอเลสเตอรอลชนิดดี (เอช ดี แอล) มากกว่า 40 มก./ดล. และมากกว่า 50 มก./ดล. ในชาย และหญิงตามลำดับ
ไขมันคอเลสเตอรอลชนิดร้าย (แอล ดี แอล) น้อยกว่า 100 มก./ดล.
* ปรับเป้าหมายตามสาขุ โรคแทรกซ้อนที่เป็นร่วมด้วย เช่น โรคหัวใจ ช่วงชีวิตฯลฯ

มีการศึกษาในต่างประเทศซึ่งแสดงให้เห็นว่า ถ้ารักษาควบคุมระดับน้ำตาลให้ดีตั้งแต่ระยะแรกที่เริ่มเป็นเบาหวานจะลดโรคแทรกซ้อนได้ดีกว่าการเพิ่งมาควบคุมให้ดีระยะหลัง ถ้าวินิจฉัยเมื่อมีอาการของโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลด คันจากเชื้อราที่ช่องคลอด ชาปลายมือและเท้าหรือมีแผลหายยาก มักจะเป็นเบาหวานมานาน 5-7 ปีแล้วโดยไม่รู้ตัว จึงควรมีการตรวจคัดกรองหาโรคเบาหวานในผู้ที่มีความเสี่ยง ได้แก่

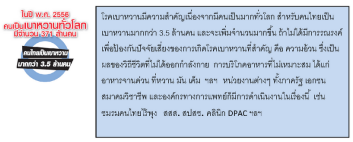
??????????? "??????????????????????"

???????? Administrator
?????????????? 03 ?????? 2013 ???? 12:09 ?. - ??????????? ?????????????? 03 ?????? 2013 ???? 13:10 ?.



ผู้ที่ตรวจพบว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน ได้แก่ การตรวจพลาสมากลูโคสหลังงดอาหารนาน 8 ชั่วโมง (Fasting plasma glucose, FPG) มีค่าตั้งแต่ 100-125 มก./ดล. (impaired fasting plasma glucose, IFG) หรือผลการตรวจพลาสมากลูโคสที่ 2 ชั่วโมงหลังรับประทานกลูโคส 75 กรัมมีค่าอยู่ระหว่าง 140-199 มก./ดล. (Impaired glucose tolerance test, IGT) สมควรได้รับคำแนะนำในการปรับพฤติกรรมชีวิตให้เหมาะสม (การออกกำลังกายนาน 30 นาทีต่อวัน นาน 5 วันต่อสัปดาห์ ร่วมกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม) การติดตามการลดความเสี่ยงและการตรวจคัดกรองเบาหวาน สำหรับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานแล้วควรปรับพฤติกรรมชีวิต ถ้าอัตควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี จึงใช้ยาร่วมด้วย ที่สำคัญจะต้องมีการตรวจประจำปีเพื่อหาภาวะแทรกซ้อนและให้การรักษาเพื่อป้องกันและระยะลอการเกิด โดยไม่จำเป็น ต้องมีอาการผิดปกติ เช่น ตรวจตาประจำปี โดยไม่ต้องมีอาการตามัว ทั้งนี้เพื่อค้นพบความผิดปกติที่เกิดขึ้นตั้งแต่ระยะไม่มีอาการ เพื่อจะได้ให้การป้องกันและรักษาก่อนที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนถาวรซึ่งแก้ไขไม่ได้หรือไม่สามารถกลับมาเป็นระดับเดิม ผู้เป็นเบาหวานแล้วนอกจากการติดตามการควบคุมระดับน้ำตาล ไขมันที่ผิดปกติและระดับความดันโลหิตเป็นระยะแล้ว ควรต้องมีการตรวจประจำปี ดังนี้

- การตรวจระดับน้ำตาลสะสม (ฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี) อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- การเจาะเลือดตรวจหน้าที่ไต
- การตรวจปัสสาวะทั่วไปและการหาไข่ขาว (อัลบูมิน) ในปัสสาวะปีละ 1 ครั้ง
- การตรวจระดับไขมันทุกตัวขณะงดอาหาร 10-12 ชั่วโมง
- การตรวจจอประสาทตาโดยการถ่ายรูปจอประสาทตา หรือตรวจโดยการขยายม่านตาจากจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- การตรวจเท้าโดยละเอียดปีละ 1 ครั้ง
- การตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง



สหพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation, IDF) ได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญของโรคเบาหวาน โดยเชิญชวนให้ประเทศสมาชิกจัดกิจกรรมเนื่องในวันเบาหวานโลก 14 พฤศจิกายน ของทุกปี สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จึงประกาศให้วันที่ 9 -15 พฤศจิกายน 2555 เป็นสัปดาห์วันเบาหวานโลก ซึ่งสถานพยาบาลทั้งภาครัฐและเอกชนจะจัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การตรวจระดับน้ำตาล วัดความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย เส้นรอบพุง ให้คำแนะนำการออกกำลังกายและบริโภคอาหารที่เหมาะสม ฯลฯ สำหรับสมาคมโรคเบาหวานฯ ได้จัดกิจกรรม " **พิทักษ์อนาคตไทย พ้นภัยเบาหวาน**" โดยร่วมกับสถานีโทรทัศน์ไทย พี บี เอส จัดที่สถานีในวันที่ 2 พย. 56 และศูนย์เบาหวานโรงพยาบาลศิริราช จัดที่โรงพยาบาลศิริราชวันที่ 12-14 พย. นี้ ซึ่งนอกจากกิจกรรมทั่วไป จะมีการตรวจความหนาของแน่นหลอดเลือดแดงคาโรติด และการตรวจหลอดเลือดที่เท้า และการเสวนาโดยวิทยากรผู้มีชื่อเสียง ฯลฯ ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โทรศัพท์ 0-2716-5411-2, 0-2354-7902, 08-4468-0711 และอีเมล์ dm.thai@diabassocthai.org

??????????????????? ???????????????????????????????
??
????????????????????????????????????
??

??“**?????**”
?????????? ?????? ???? “**?????**“ ????????????????????????????????
???? ???????????????????????? ????????? ????????????????????????????????????
??? ????? “**????????**”